સુખપાવની, રસમંજરી કોઈ દિવસ ખાધા છે?

શ્રાવણમાં રસપ્રચુર ફરાળી વાનગીઓ

નીરોગી જીવન માટે પોષણયુક્ત ફૂડ

રક્ષાબંધન : રેશમ કી ડોરી સે સંસાર બાંધા હૈ

૨૮ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૧ abhiyaanmagazine.com ₹ ૨૫-૦૦

# અભિયાન

ફૂડ સ્પેશિયલ

## અન્ન અને ખોરાકના ક્ષેત્રે અદ્‌ભુત પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે

VISIT…

RAJANI®
GROUP
Since : 1975

## AUTHENTIC INDIAN
## Chilli Powder

## FARM FRESH
## Haldi Powder

## RICH FLAVOUR
## Coriander - Cumin

+91-98256 07989
www.rajanigroup.in

Shop Now On
amazon Flipkart

Follow Us

only books magazine

# उत्सवों को स्वाद से सजाएं जो चाहें इन्स्टन्ट बनाएं

GAJANAND®

Since - 1982

COMBO OFFER

(200g + 200g)

गुलाब जामुन मिक्स

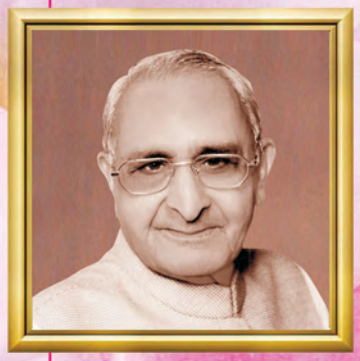
प्रोडक्ट रेन्ज : गुलाब जामुन, खमण, गोटा, मेथी गोटा, डाकोर गोटा, इडली, रवा इडली, दालवड़ा, ढोकला, खिचु, दहिवड़, ढोसा, हांडवा, उपमा, मेदुवड़

**Gajanand Foods Pvt. Ltd.**

www.gajanand.com | Now available at:- shop.gajanand.com | amazon.in

**FOR TRADE INQUIRY:** +91 99255 91111

# જરૂર છે વિવેકયુક્ત સંકલ્પની



કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિ પસ્તાવાની લાગણી સાથે અને કેટલીક વાર સાંભળનાર વ્યક્તિનો દિલાસો મેળવવા એવું કહી દે છે : 'હું મારી જિંદગીમાં ખરેખર કંઈ કરી શક્યો નહીં.'

બીજાં કોઇક સગાંસંબંધી, મિત્ર, પડોશી કે સહકાર્યકરની જિંદગી સાથે તુલના કરીને પોતાની જિંદગી નિષ્ફળ પુરવાર થઈ તેવી મતલબનું આ વિધાન કરે છે, પણ 'હું કાંઇ કરી શક્યો નહીં,' એ લાગણી જ ખૂબ નકારાત્મક છે. તમે ખરેખર એવું માનતા હો કે અત્યાર સુધીની તમારી જિંદગીમાં તમે કંઈ કરી શક્યા નથી તો તમે કંઈ પણ કરી બતાવવાની તૈયારી હજુ પણ કરી શકો છો. તમે તેનો અમલ પણ કરી શકો છો. એક વ્યક્તિ એવો અફસોસ કરે છે, પણ નવેસરથી સંકલ્પ કે પ્રયત્ન નહીં કરે તો તેની હાલતમાં કશો જ ફેર પડવાનો નથી. જુવાની વિતાવી ચૂકેલો એક માણસ અફસોસ કરે કે મારા માટે ઘણુ મોડું થઈ ગયું. બાકી જે વિષયની તાલીમ મારે લેવી જોઈતી હતી તે મેં વહેલી લીધી હોત તો હું ક્યારનોય ક્યાંય આગળ પહોંચી ગયો હોત! પણ હવે શું? ત્રીસ વર્ષની ઉંમર થઈ ગઈ અને તાલીમ લેવામાં સાત વર્ષ લાગે છે! અત્યારે તાલીમ લેવાનું શરૂ કરું તો ૩૮ વર્ષનો થઈ જાઉં પછી એ તાલીમમાંથી શું નીપજે? આ સવાલમાં કંઈ પણ તથ્ય હશે, પણ વધુ તથ્ય એવા સવાલમાં નથી કે આવા અફસોસમાં સાત વધુ વર્ષ વિતાવી દેવામાં આવશે તો ખરેખર કંઈ જ બનવાની કોઈ શક્યતા કે ઉમેદ જ ક્યાં રહે છે? મોડી મોડી પણ તમે ઇચ્છેલી તાલીમ લેશો, મહેનત કરશો, અભ્યાસ કરશો તો કંઈક પણ નીપજવાની શક્યતા છે.

કેટલાય માણસોને આપણે વર્ષો સુધી આવો અફસોસ કરતાં સાંભળીએ છીએ, પણ આપણે કેટલાક એવા માણસો પણ જોઈએ છીએ જેઓ ગમે તે ઉંમરે પણ નવું કામ, નવી તાલીમ કે નવો અભ્યાસ શરૂ કરી દે છે. બહુ જ નાની ઉંમરમાં કેટલુંક મોટું કામ કરી ગયેલી વ્યક્તિઓથી આપણે અંજાઈ જઈએ છીએ, પણ બહુ જ મોટી ઉંમરે બહુ જ મોડેથી શરૂ કરીને કેટલાક માણસો ખૂબ મોટાં કામ કરી ગયા છે, અગર તો પોતાની જિંદગીને પોતાના ઇચ્છિત માર્ગે વાળી શક્યા છે. કશું જ કર્યા વિના માત્ર અફસોસ કર્યા કરવાની આ રીત એક વ્યસન છે - તેનાથી થોડીક રાહત થઈ શકે, પણ સાચો સંતોષ ના મળે.

only books magazine

કેટલાક વળી અફસોસ કરીને પછી પોતાનો માર્ગ પોતે શું કામ નથી બદલતા તેના બચાવમાં એવું કહે છે કે ભાઈ, અમે આ બધું જાણીએ છીએ! કામ કરો, મહેનત કરો, એકાગ્રતાથી ઉધમ કરો! આ બધાની અમને ખબર છે! પણ આ જિંદગી નકામી ગઈ તે ગઈ! અમારે ખોટી દોડધામ કરવી નથી! ઘરડા ઘોડાને દોડાવવા માટે બધા જ માણસો ચાબૂક લઈને કૂદી પડતા હોય છે, પણ મેં તો નક્કી કરી રાખ્યું છે કે હવે જે થાય તે ખરી! કામ કે મહેનતના નામે ખોટી માથાકૂટ કરવી નથી, પસીનો પાડવો નથી! શરીરને ઘસી નાખવું નથી! બધા ભલે 'નાકામયાબ' કહે. આપણે બીજું કંઈ નહીં તો છેવટે આરામ કરવો જ છે! બસ, આરામ જ કરવો છે!

આવી 'ખુમારી' બતાવનારા પણ ખરેખર અને સાચા અર્થમાં આરામ કરતાં નથી. તેઓ માત્ર નિષ્ક્રિયતાની નાગચૂડમાં ભીંસાયા કરતાં હોય છે. જાણે આળસનું એક ભૂત તેમને વાળ પકડીને ઘસડી રહ્યું છે અને ખાલીખમ નદીના પટમાં દૂર ને દૂર હડસેલી રહ્યું છે. ખરેખર આરામ કરવો જ હોય તો બરાબર આરામ જ કરો! આરામ જો સાચો હશે તો આરામમાંથી ઉધમની કોઈક તાજી કૂંપળ ફૂટ્યા વગર નહીં રહે! તમે જેને આરામ કહો છો તે માત્ર પ્રમાદનો જ ફુલાવેલો પરપોટો હશે તો તરત ફૂટી જવાનો અને તેમાંથી કશું જ નીકળશે નહીં. તમે જિંદગીની સાવ મામૂલી બક્ષિસથી સંતોષ માનીને આરામ કરી શકો છો. આવું કરનારા માણસો પણ કંઈક પામે છે. મુદ્દાની વાત તો જિંદગીને એવી રીતે જીવવાની છે કે જેમાં તમે કોઈક કથા કરી તેનું પુણ્ય પણ ભલે પામ્યા, પણ તેની પ્રસાદી તમે આજુબાજુમાં, નજીકમાં વહેંચી શકો. તમે ખૂબ કામ કરતાં હશો તો પણ તમારાથી એવું મિથ્યાભિમાન કેળવી નહીં શકાય કે તમે નિવૃત્ત થતાં જ કોઈ પણ કારખાનું કે કાર્યાલય, કોઈ પણ સંસ્થા કે સેવાકાર્ય મોટા ધડાકા સાથે બંધ થઈ જશે. એ જ રીતે તમે આરામ જ કર્યા કરતા હશો તો તેનાથી પણ આ દુનિયા પર એક બાજુ ઉધમી અને સામી બાજુ આળસના જે પહાડ છે, તેમાં એક કાંકરી અહીંથી ખસીને ત્યાં પહોંચી જાય તેવું બનવાનો પણ મુદ્દલ સંભવ નથી. તખ્તો અનંત છે, પાત્રો અને પ્રવેશ પણ અસંખ્ય છે, પણ આપણે ગમે તે વેશભૂષામાં ગમે તેવો મોટો પાઠ ભજવતા હોઈએ, તો પણ એક હકીકતની ઉપેક્ષા થઈ શકે તેમ જ નથી કે આ સળંગ નાટકના આપણે અસલ કર્તા નથી, આખું નાટક બહાર નીકળીને પોતાની વ્યક્તિગત ભૂમિકાના રંગરોગાન ત્યાગી, સગી આંખે કોઈએ જોયું નથી અને આખા નાટકનો સંપૂર્ણ સાર શો છે તેની કોઈને પાકી ખબર નથી.

મૂળ વક્તવ્ય...

(લેખકના પુસ્તકમાંથી)

AABAD®

only books magazine

क्या बात है,
आबाद है!

+91 79 2687 3411

cc@aabaddairy.com

તમારા માટે, તમારી સાથે, સતત...

# અભિયાન

**૨૮** ઓગસ્ટ **૨૦૨૧**
વર્ષ: ૩૭ અંક: ૧૧ સળંગ અંક: ૧૮૪૬

**પથદર્શક**: સ્વ. ભૂપત વડોદરિયા

**તંત્રી : તરુણ દત્તાણી**
(પીઆરબી એક્ટ હેઠળ સમાચાર સંપાદન માટે જવાબદાર)

**કોપી એડિટર :** હેતલ ભટ્ટ
**મુંબઈ** : લતિકા સુમન
**અમદાવાદ** : હેતલ રાવ
**ભુજ** : સુચિતા બોઘાણી કનર

**ક્રિએટિવ ડાયરેક્ટર :** મૌનક ચાવડા

**રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ :** સમભાવ હાઉસ,
ચીફ જસ્ટિસ બંગલોની સામે, બોડકદેવ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫
**ફોન :** ૨૬૮૭ ૩૯૧૪, ૨૬૮૭ ૩૯૧૬, ૨૬૮૭ ૩૯૧૭
**ફેક્સ :** ૨૬૮૭ ૩૯૨૨

**મુંબઈ કાર્યાલય : સમભાવ મીડિયા લિમિટેડ,**
૭૧૪, એ વિંગ, ક્રિસ્ટલ પ્લાઝા, ઈનફિનિટી મોલ સામે,
ન્યુ લીંક રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ) મુંબઈ-૪૦૦૦૫૩

**વાચકોના પ્રતિભાવ :**
abhiyaan@sambhaav.com

**વેબસાઈટ :**
www.abhiyaanmagazine.com

**વાર્ષિક લવાજમ :** દેશમાં રૂા. ૧૨૭૫/-
Foreign Subscription : Rs. 6375 (Air Mail)
અભિયાનનો દરેક અંક **પોસ્ટમાં** ઈસ્યુ તારીખ પ્રમાણે મોકલવામાં આવે છે.

**સર્કયુલેશન :**
૦૭૯ ૨૬૮૭૩૯૧૪-૧૫-૧૬, ૦૨૨ ૨૮૬૭૮૭૬૯
circulation@sambhaav.com

**Marketing**
Mumbai : Ph. : 022-67995316
Ahmedabad : Ph : 079-2687 3914/16/17
Delhi : Ph : 011 - 2371 8171
marketing@sambhaav.com

મુદ્રક અને પ્રકાશક વિજય પરીખે
સમભાવ મીડિયા લિમિટેડ વતી હાઇસ્કેન પ્રા.લિ.,
હાઇસ્કેન એસ્ટેટ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોદર,
અમદાવાદ-૩૮૨ ૨૧૩, ખાતે છાપ્યું અને અભિયાન હાઉસ,
૪ એ/બી, ગવર્નમેન્ટ ઇન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, ચારકોપ,
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઇ - ૬૭ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

સમભાવ ગ્રૂપ

# અનુક્રમ

## ૧૨
## અન્ન અને ખોરાકના ક્ષેત્રે અદ્‌ભુત પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે

હવે પછીનું વિજ્ઞાન થ્રી-ડી પ્રિન્ટિંગનું હશે. બ્લોકચેઇન કોમ્પ્યુટર પદ્ધતિ તેમાં મદદરૂપ નીવડશે. બહુમાળી ગગનચુંબી ઇમારતોની દીવાલો પર રીંગણા, ટામેટાં, પાલખ ઊગશે. અમુક જગ્યાઓએ સફળતાપૂર્વક પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે. સેલ્યુલર કલ્ચરિંગ અથવા બહુકોષીય સંવર્ધનની ટેક્નોલોજીને કારણે ખેતીવાડી અને પશુસંવર્ધનની પ્રવૃત્તિઓની જરૂર નહીં રહે.

**૦૮ અફઘાનમાં તાલિબાન શાસન**

**૨૮ સુખપાવની, રસમંજરી, પ્રમોદી કોઈ દિવસ ખાધા છે?**

**૩૪ નીરોગી જીવન માટે જરૂરી છે પોષકતત્ત્વ યુક્ત ફૂડ**

**૩૨ શ્રાવણમાં, રસપ્રચુર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ફરાળી વાનગીઓનો આસ્વાદ...**

**૧૦ અમેરિકા, અફઘાનિસ્તાન સંયુક્ત રાષ્ટ્ર અને ભારત**

**૩૯ રક્ષાબંધન : રેશમ કી ડોરી સે સંસાર બાંધા હૈ**

### નિયમિત કોલમ

**૦૪ પંચામૃત**

**૩૭ લાફ્ટર વાઈરસ**

**૪૨ નવલિકા**

only books magazine

only books magazine

Eight Decades
SAME GREAT TASTE!

# WHEN IT COMES TO AUTHENTICITY, IT'S ALWAYS

Jagdish
Vadodara's Taste Since
1938

**Jagdish Farshan Pvt. Ltd.**

## OUR BRANCHES

**O.P.ROAD | AJWA NH8 | NEW VIP ROAD | SAMA | GOTRI**
**KALADARSHAN | MANJALPUR | KARJAN NH8 | MAKARPURA**

**Order Online @ www.jagdishfarshan.com**

# અફઘાનમાં તાલિબાન શાસન
# અરાજક સ્થિતિનો અંત ક્યારે?

અફઘાનિસ્તાનમાં ફરી તાલિબાન યુગનો આરંભ થઈ ગયો છે. અપઘાનિસ્તાનનું નામ હવે સત્તાવાર રીતે ઈસ્લામિક અમિરાત ઓફ અફઘાનિસ્તાન કરવામાં આવ્યું છે. અફઘાનિસ્તાનના રાષ્ટ્રપતિ અશરફ ગની અફઘાનિસ્તાનને અસહાય અવસ્થામાં છોડીને ગુપચુપ પલાયન થઈ ગયા. તાજિકિસ્તાને તેમને આશ્રય આપવાનો ઈનકાર કરતાં તેઓ દોહામાં છૂપાઈને અમેરિકામાં રાજકીય આશ્રયની માગણી કરી રહ્યા છે અને સંભવતઃ મળી પણ જશે. આ પહેલાં લગભગ અઢી દાયકા પહેલાં અફઘાનિસ્તાનમાં તાલિબાનનું શાસન સ્થપાયું હતું ત્યારે તત્કાલીન રાષ્ટ્રપતિની તાલિબાનોએ હત્યા કરી તેમના મૃતદેહના ટુકડાઓ કરી નાખ્યા હતા. આવી સંભવિત ત્રાસદીથી બચવા અસરફ ગનીએ સલામત રીતે નિકળી જવાનું મુનાસિબ માન્યું હોય એ સ્વાભાવિક છે. અફઘાનિસ્તાનની સરકાર અમેરિકન સૈન્યના ભરોસે ચાલતી હતી અને જ્યારે અમેરિકન સૈન્ય જ એકાએક રાતોરાત પલાયન થઈ ગયું ત્યારે અફઘાન સરકાર અને અફઘાન સૈન્યનું મનોબળ એ જ સમયે ખતમ થઈ ચૂક્યું હતું. એ પછી અત્યાર સુધી અફઘાન સરકાર અને સૈન્યનો જે ચહેરો જોવા મળ્યો હતો એ એક છલના જ હતી. આજે હવે અફઘાનિસ્તાનની આજની દુર્દશા માટે વિશ્વ બિરાદરી અને ખુદ અમેરિકનો જો બાઈડેનની સરકારને જવાબદાર ગણે છે તો એમાં કશું ખોટું નથી. આવું જ બીજું એક આશ્ચર્ય એ પણ છે કે તાલિબાનનો વિરોધ કરનાર આંતરરાષ્ટ્રીય બિરાદરી પણ અફઘાનિસ્તાનની મદદ માટે તત્કાલ આગળ આવી નહીં. જોકે તેનું એક કારણ અસમંજસની હાલત પણ હોય, એ રીતે કે વર્તમાન અરાજક સ્થિતિમાં અફઘાનિસ્તાન અને ત્યાંના લોકોને કઈ રીતે, શી મદદ કરવી, તેને માટે નેતૃત્વ કોણ લે અને સૌથી અગત્યની વાત એ કે આવી મદદને માટે અફઘાન સરકારની પણ તૈયારી હોવી જોઈતી હતી. અફઘાનની ગની સરકારની હાલત એવી હતી કે કેટલાક પલાયનની વેતરણમાં હતા તો બીજા કેટલાક તાલિબાનોને શરણે થઈ જવા તત્પર હતા. એ સ્થિતિમાં વિશ્વ બિરાદરીની મદદ પણ બેમતલબ બની રહે, ખાસ કરીને અફઘાનિસ્તાનમાં અમેરિકાની ગેરહાજરીને કારણે. વિશ્વ બિરાદરીની મદદનું આયોજન અને ઉપયોગ માટે પણ એક પ્રકારના વિઝનની જરૂર રહે છે. અફઘાનની ગની સરકારે તાલિબાનો આગળ વધતા હતા એ દિવસોમાં કોઈ દેશનો ગંભીરતાથી સંપર્ક સાધ્યો હોય એવું જાણમાં નથી. માટીપગા નેતૃત્વની વહારે કોણ આવે અને શા માટે આવે -એ પણ સવાલ છે. સામે પક્ષે અફઘાન સૈન્ય સામે લડતા તાલિબાનોને પાકિસ્તાન, સાઉદી અરબ, યુએઈ અને કતાર દ્વારા સક્રિય સમર્થન પ્રાપ્ત હતું. બીજા ઈસ્લામી દેશો તટસ્થ રહ્યા, પણ આ તટસ્થતાનું અર્થઘટન કરવાનું અઘરું છે.

આજે હવે પરિસ્થિતિ એવી છે કે અફઘાનિસ્તાનનું ભાવિ તાલિબાનો પર જ નિર્ભર છે. તાલિબાનની સરકારનું સ્વરૂપ કેવું હશે અને તેની નીતિઓ અગાઉના જેટલી જ કટ્ટર રહેશે કે કેમ એ પણ સવાલ છે. અફઘાનિસ્તાનની વિકાસ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખશે કે કેમ તેમ જ ચીન-પાકિસ્તાન જેવા દેશોના છદ્મ ઈરાદા અને મલિન મનોવૃત્તિને પારખીને નવા અફઘાનિસ્તાનમાં એ દેશોની ભૂમિકાને મર્યાદિત કરી શકશે કે કેમ એ પણ સવાલ છે. જો એવું નહીં થાય તો તાલિબાન શાસન ચીન-પાકિસ્તાનની ધરીના સકંજામાં ફસાઈ જવાની સંભાવના છે.

અફઘાનિસ્તાનની પ્રજા એકદમ ભયભીત છે. તેનું કારણ એ છે કે અગાઉના તાલિબાનના શાસનના અત્યાચાર અને દુરાચાર સહન કરનારી પેઢી જીવંત છે. તેની સામે આજે ફરી એવા જ દૃશ્યોની પુનરાવૃત્તિ થવાની દહેશત છે. એટલું જ નહીં, આ બે-ત્રણ દિવસોમાં તેની ઝલક તેઓ જોઈ ચૂક્યા છે. નવી અફઘાન સરકારના સ્વરૂપ વિશે દોહામાં તાલિબાન નેતાઓનું મંથન ચાલતું હોવાના અહેવાલો છે. આ મંથનની પ્રક્રિયામાં તાલિબાન લડાકુઓની હિંસક પ્રવૃત્તિને નિયંત્રણમાં રાખીને અફઘાન પ્રજાને આશ્વસ્ત કરવાની વાત છે કે કેમ એ આપણે જાણતા નથી. આજે તો યુવતીઓને ઉચ્ચ શિક્ષણની મનાઈ ફરમાવાઈ હોવાની અને સ્ત્રીઓએ બહાર નહીં નીકળવા જેવા ફરમાનો થઈ ચૂક્યા છે. અફઘાનિસ્તાન છોડીને વિદેશ જવા તત્પર બનેલા હજારો કાબુલવાસીઓને પણ તાલિબાન નેતાઓ કે લડાકુઓ વતન નહીં છોડવાની કે શાંતિ સ્થાપનામાં મદદ કરવાની અપીલ કરતા જોવાયા નથી. નવા શાસન અને નવા સંભવિત શાસકોની દૂરંદેશી પર શંકા થાય એવો આ ઘટનાક્રમ છે. આખરે તો અફઘાનવાસીઓ તેમના જ દેશબાંધવો છે. તેઓ અગાઉની સરકારમાં કોઈ ભૂમિકા ભજવી ચૂક્યા હોય તો પણ એ તેમનો દોષ ન ગણાય. એ બધું તો પરિસ્થિતિ સાપેક્ષ હોય છે. અમેરિકનો સાથે દુભાષિયા તરીકે કામ કરનારા લોકોએ આજીવિકા માટે એમ કર્યું હોય એથી એ અપરાધ બનતો નથી. તાલિબાનો આવી સમજને આત્મસાત કરવામાં વિલંબ કરી રહ્યા છે, એથી અરાજક દૌર લાંબો ચાલે એવી દહેશત પ્રવર્તે છે. શાસન અને જનજીવનને રાબેતા મુજબની સ્થિતિમાં ગતિશીલ કરવામાં કેટલો સમય લાગશે એ કોઈ કહી શકે તેમ નથી. ■

ISO 22000 CERTIFIED COMPANY

# રાજાણી ®

ગ્રુપ

Since : 1975

## કયૂ કી અચ્છી ચાય કી બાત હૈ !

## રાજાણી ચાય

only books magazine

+91-98256 07989

www.rajanigroup.in

Shop Now On

amazon Flipkart

Follow Us On

# અમેરિકા, અફઘાનિસ્તાન
# સંયુક્ત રાષ્ટ્ર અને ભારત

અફઘાનિસ્તાનને બદહાલ અવસ્થામાં છોડીને રાતોરાત અમેરિકન સૈન્યની વાપસીનું જો બાઇડેન તંત્રનું પગલું વિશ્વ બિરાદરીમાં ઉગ્ર ટીકાને પાત્ર બન્યું છે. જગત જમાદાર અમેરિકાની વિશ્વસનીયતા પણ એ સાથે તળિયે ચાલી ગઈ છે. હવે પછી માનવાધિકાર, ઉદારમતવાદ કે લોકતાંત્રિક અધિકારના ચીપિયા પછાડીને જગત જમાદારી કરનાર અમેરિકાની વિશ્વ બિરાદરી પરની પકડ વધુ ઢીલી પડવાની છે. તેનો આરંભ તો ક્યારનો થઈ ચૂક્યો છે. વિયેટનામ અને ઈરાક પછી અફઘાનિસ્તાનમાં પણ અમેરિકન સૈન્ય કાર્યવાહીના વીસ વર્ષની ઘોર નિષ્ફળતાએ અમેરિકાની નાલેશીને ચાર ચાંદ લગાવી દીધા છે. અમેરિકાનું બાઇડેન તંત્ર ટંગડી ઊંચી રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેનો કોઈ મતલબ રહ્યો નથી. દુનિયા હવે મૂર્ખ નથી. ઇન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયાના યુગમાં દુનિયા બે દિવસમાં જ બધું સમજી ચૂકી છે. અમેરિકાની દગાખોરી અને વિશ્વાસઘાત તેમ જ આત્યંતિક સ્વાર્થી મનોવૃત્તિનો કોઈ બચાવ સ્વીકાર્ય બને તેમ નથી. તાલિબાનોના સર્વનાશ માટે વીસ વર્ષનો સમયગાળો ઓછો ન કહેવાય. એવું કશું તો થયું નહીં, પરંતુ અમેરિકન સૈન્યની હાજરીમાં તાલિબાનો આ વર્ષો દરમિયાન વધુ મજબૂત ને સંગઠિત થયા.

અમેરિકાને જ્યારે આ મુદ્દે આકરા સવાલો પૂછવામાં આવે છે ત્યારે તેમનું બચાવનામું જે તથ્યોને ઉજાગર કરે છે એ પણ સાવ વાહિયાત નથી, બલ્કે વિચાર પ્રેરક તો છે જ. અમેરિકા કહે છે કે તેણે અફઘાન સરકારને ટકાવી રાખવા અને અફઘાન સૈન્યને તાલીમ આપવામાં લગભગ એક ટ્રિલિયન ડૉલરનો ખર્ચ કર્યો છે, પરંતુ કહે છે કે તમામ સ્તરે ભ્રષ્ટ સરકાર અને સૈન્યએ કોઈ ટાર્ગેટ સિદ્ધ થવા દીધા નહીં. એ તો ઠીક, અમેરિકી શસ્ત્રોને તાલિબાનો સુધી પહોંચાડી દીધા. કોઈ સદાવ્રતની માફક જ્યારે પરિશ્રમ વિના નાણાનો અઢળક પ્રવાહ આવતો હોય ત્યારે સંપત્તિ એકત્ર કરી લેવાની મનોવૃત્તિ બળવાન બને છે. અફઘાનિસ્તાનમાં અમેરિકી મદદની બાબતમાં આવું જ બન્યું. અમેરિકનોને ભાષાની સમસ્યા હતી એટલે ત્યાં જે ચાલતું હોય એ બધું સમજવાની મથામણમાં પણ કચાશ જ રહી અથવા રહેવા દેવાઈ. અમેરિકા મદદના નામે ડૉલરના ધોધ વહાવે છે, પણ તેનું શું થાય છે એ જોવાની તસ્દી લેવાતી નથી. અમેરિકાનો સ્વાર્થ તેને આવું કરાવડાવે છે. પાકિસ્તાનમાં દાયકાઓ સુધી આવું જ બન્યું.

અફઘાન સરકાર અને સૈન્યમાં ભ્રષ્ટાચારની વાતમાં તથ્ય નથી એવું કહી શકાય તેમ નથી. અફઘાન સૈન્ય સાડ ત્રણ લાખનું હોવાનું કહેવાયું છે તેને વિશે પણ આશંકા પ્રવર્તે છે અને વાસ્તવિક સૈન્ય સંખ્યા ઓછી હોવાની શક્યતા છે. ખોટા નામે સૈનિકોના વતનની રકમ ચાંઉ થઈ જતી હતી. નીચેના સ્તરે સરકાર અને સૈન્યના લોકો તાલિબાનો સાથે સાઠગાંઠ રાખતા હતા. તેને કારણે જ તાલિબાનો એકદમ સરળતાથી એક પછી એક વિસ્તારોમાં કોઈ પ્રતિકાર વિના કબજો જમાવી શક્યા.

ન્યૂયૉર્કમાં ૯/૧૧ના ત્રાસવાદી હુમલા પછી સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૧માં તત્કાલીન પ્રમુખ જ્યોર્જ બુશના સમયે અફઘાન પર આક્રમણ કરી અમેરિકાએ કબજો જમાવ્યો હતો. આ વીસ વર્ષમાં અમેરિકામાં ઘણુ બદલાઈ ગયું છે. વર્તમાન પ્રમુખ જો બાઇડેને કહ્યું હતું કે, તેઓ દેશના આગામી પ્રમુખને અફઘાન સમસ્યા વારસામાં નહીં આપે. મતલબ પોતે સમસ્યાનો અંત લાવીને જશે. એ અંત આવો હશે તેની કોઈને કલ્પના ન હતી. બુશના એ કાર્યકાળ પછી ઓબામાના બે કાર્યકાળ પસાર થયા. એ પછી ટ્રમ્પના કાર્યકાળમાં તાલિબાન સાથે શાંતિ મંત્રણા શરૂ થઈ. એ સમયગાળામાં જ તાલિબાને અફઘાન સરકાર અને સૈન્યમાં પોતાના લોકોનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો અને સ્વયંને ફરી મજબૂત કરવા લાગ્યા. સૈન્ય વાપસીના મુદ્દે ટ્રમ્પની સતત ટીકા કરનાર બાઇડેને સત્તા સંભાળતાં જ સૈન્ય વાપસીને સર્વોચ્ચ અગ્રતા આપવાનું જાહેર કર્યું, પરંતુ આયોજન વિના સાવ અણઘડ રીતે ઉતાવળ કરવા જતાં બાઇડેને અફઘાનિસ્તાનને બરબાદીની સ્થિતિમાં લાવી દીધું. વીસ વર્ષની તમામ મહેનત પર પાણી ફેરવી દેવાયું.

૨૦૨૧નો અફઘાન પરનો તાલિબાની કબજો ૧૯૯૦થી કેટલો અને કઈ રીતે અલગ છે તેનો ખરો જવાબ મળતા સમય લાગશે. એ વિષે અત્યારે કોઈ દાવો કરી શકાય તેમ નથી.કેમ કે તાલિબાનો પણ આજની તારીખમાં એટલા જ અવિશ્વસનીય છે. જોકે અત્યારે તેઓ કહે છે કે, તેઓ શાંતિમય રીતે કાયદાનું શાસન સ્થાપિત કરવા ઇચ્છે છે. વિશ્વસનીયતા સ્થાપિત થયા વિનાની આ વાત પર વિશ્વાસ કરવાનું મુશ્કેલ છે. અમેરિકાના વ્યવહાર અને અફઘાનિસ્તાનની હાલતે સંયુક્ત રાષ્ટ્રના વજૂદ સામે પણ પ્રશ્નો ખડા કર્યા છે. એ થવા પણ જોઈએ. સંયુક્ત રાષ્ટ્રની નિષ્ક્રિયતાનો સળંગ ઇતિહાસ છે. તેમાં આ નવું પ્રકરણ ઉમેરાયું છે.

અફઘાનિસ્તાનના મામલે ભારતે અત્યારે થોભો અને રાહ જુઓની નીતિ અપનાવી છે. ત્યાં અટવાયેલા ભારતીયોની સલામત વાપસી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાયું છે. અબજો રૂપિયાનું રોકાણ કરીને બેઠેલા ભારતે પણ અફઘાનિસ્તાન પ્રત્યેની નીતિમાં નવેસરથી નવા દૃષ્ટિકોણ સાથે વિચારવાની ફરજ પડશે. ભારતની વિદેશ નીતિની આકરી કસોટી તેમાં થવાની છે. ■

Since 1929

SKTC

# पांचतारा® — અને — फ़ाईवस्टार®

## ફરાળ વડે જ વ્રત ફળે

500 g

200 g

કુદરતી પાચક રેષાને કારણે લાંબા સમય સુધી ભૂખ સંતોષાય છે.

પોલીશ ચોખાની અવેજીમાં ઉત્તમ છે.

કુદરતી મિનરલ્સ તથા વિટામીન યુકત છે.

ડાયાબિટીસના દર્દી પણ ચોખાની અવેજીમાં વાપરી શકે છે.

**મોરૈયામાંથી બનતી ફરાળી વાનગીઓ**

ઇડલી, ખીર, ખીચડી, ઉપમા, કઢી, સારેવડા, ઢોકળા તથા અન્ય વાનગીઓ

મોરૈયાના ઢોકળા

THE GROUND REALITIES

**અમારી અન્ય ફરાળી શ્રેણી** ★ રાજગરાનો લોટ ★ સાબુદાણા ★ શિંગોડાનો લોટ ★ સીંધવ પાવડર ★ મખાણા

90 YEARS
90 Years of Experience, Trust & Purity

# અન્ન અને ખોરાકના ક્ષેત્રે અદ્‌ભુત પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે

**હવે પછીનું વિજ્ઞાન થ્રી-ડી પ્રિન્ટિંગનું હશે. બ્લોકચેઇન કોમ્પ્યુટર પદ્ધતિ તેમાં મદદરૂપ નીવડશે. બહુમાળી ગગનચુંબી ઇમારતોની દીવાલો પર રીંગણા, ટામેટાં, પાલખ ઊગશે. અમુક જગ્યાઓએ સફળતાપૂર્વક પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે. સેલ્યુલર કલ્ચરિંગ અથવા બહુકોષીય સંવર્ધનની ટૅક્નોલોજીને કારણે ખેતીવાડી અને પશુસંવર્ધનની પ્રવૃત્તિઓની જરૂર નહીં રહે.**

છેલ્લાં ૫૦થી ૬૦ વરસમાં માનવીના ખોરાકમાં હજારો વરસ બાદ નવું ડિસ્રપ્શન (ખલેલ) શરૂ થઈ. કોઈએ અગાઉ કલ્પના કરી ન હતી તે વનસ્પતિ ઘી આવ્યું. તદ્દન કારખાનામાં બનેલું. લોકોએ શરૂમાં નાક ચડાવ્યું. સૂગ વ્યક્ત કરી. વેજિટેબલ અર્થાત્ ડાલડા ઘીના દુર્ગુણોની ચર્ચા સર્વત્ર ચાલી હતી. આજે તે વખતે મળતું હતું તે ડાલડા મળે તો ગ્રાહક ખુશ થાય. ખાદ્ય તેલો ડબલ રિફાઈન્ડ મળવા માંડ્યા. રસ કસ દૂર કરીને કેમિકલ કૃત્રિમ સ્વાદ સુગંધ ઉમેરવામાં આવે. કેટરર આજે ૫૦૦થી ૬૦૦ વાનગીઓનું મેન્યુ રાખે છે. ફરસાણોનાં હવા ભરેલા પડીકાં મળતાં થયાં. કુરકુરે, પ્રોટીનના ગોટાઓ, ચોખાના કુસકાનું (રાઇસ બ્રાન) તેલની કલ્પના કરી ન હતી. મશીનોમાં બનેલાં રોટલી, બ્રેડ, બર્ગર આવી ગયાં. ખોરાકનું ઔદ્યોગિકરણ થઈ ગયું અને હજી વધુ માત્રામાં અને સદંતર અલગ પદ્ધતિથી થશે. આજે ઘેટાં-બકરાંને માર્યા વગર અમેરિકા-યુરોપનાં બજારમાં લેબોરેટરીમાં ઉગાડેલું અહિંસક મીટ (મિષ) મળતું થયું છે. એ જ રીતે ગાય ભેંસ નહીં પળાય તો પણ દૂધ મળતું થશે.

દરેક સમાજ દરેક નવી ચીજને જલ્દીથી સ્વીકારતો નથી. કાળક્રમે એ જ વસ્તુ એના માટે સામાન્ય, નોર્મલ બની જાય છે. પ્રારંભમાં ધર્મ, સંસ્કૃતિ, ખોરાકની વિપરીત અસરો વગેરેને વાચા આપી તેનો વિરોધ કરે છે, પણ એ વિરોધી કરતા ઉત્પાદક કંપનીઓ ખોરાકના ઇતિહાસ અને અનુભવોથી સારી પેઠે વાકેફ હોય છે. એ જાણતા હોય છે કે સસ્તું અપાશે તો લોકો શાકમાં દિવેલ પણ વાપરવા તૈયાર થઈ જશે. આપણે જોઈએ છે કે આપણી પચાસ કે સાઠ વરસની હાજરીમાં જ ખોરાકની સોડમ, સુગંધ, સ્વાદ, સંખ્યા, ગુણવત્તા, બનાવવાની રીતમાં મસમોટી ઊથલપાથલ થઈ છે.

ખોરાકની ટૅક્નોલોજીઓ, ઉગાડવાથી માંડીને આરોગવા સુધીની તમામ પ્રક્રિયાઓ અને પ્રવૃત્તિઓમાં હજી પણ એવા ફેરફારો આવી રહ્યા છે કે, આજે જીવતા લોકો એક સમયે પાણી બોટલમાં મળે છે તે હકીકતથી છળી પડ્યા હતા, એ તો છળી પડશે, હાલમાં જન્મેલી પ્રજા પણ વિસ્મય પામશે. તેઓ ભવિષ્યમાં વૉટ્સ ઍપ પર લખશે કે, 'નાનાં હતાં ત્યારે એસિડવાળું, ડિટરજન્ટના ફીણાવાળું, કૃત્રિમ દૂધ બજારમાં મળતું હતું, પણ અમે સુખી હતા.'

# KRiSHiv®

DEWAXED PREMIUM EDIBLE OILS

UPGRADE to DEWAXED PREMIUM REFINED EDIBLE OIL

## Better than Best

ये ओईल तो है पर ओईली नहीं

## Our Other Products




Corn Oil | Cotton Oil | Groundnut Oil | Sun Flowers Oil | Mustard Oil | Soyabean Oil

spdesign:9428563703

kush Proteins Pvt. Ltd.
Caring you always !

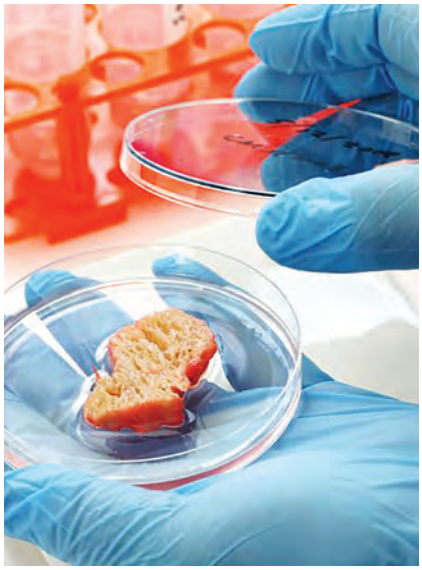
## Kush Proteins Pvt Ltd.

Nr. Sahkar Hotel,
vasad-sarsa Road,vasad-388306

**For More Information Contact**
81550 12109 | 81550 12112
marketing@kushproteins.com
www.krishivoil.com

થોડી અતિશયોક્તિ છે, પણ કહેવાનો આશય એ છે કે સમય બદલાતો રહે છે, તેમ વિચારો પણ બદલાય છે. ભવિષ્યમાં બધું ખરાબ જ થશે એવું નથી. પર્યાવરણ ખૂબ બગડશે પછી લોકોને તે સુધારવાની અનિવાર્ય ફરજ પડશે. ખોરાક, સંસ્કાર, રાજ્યવ્યવસ્થા એ બધાનું પણ એવું જ છે. હાલમાં ખોરાકની ગુણવત્તા અને જાત બદલાઈ ગઈ છે, પણ તેમાંથી જ કશુંક વધુ સારું નીપજશે.

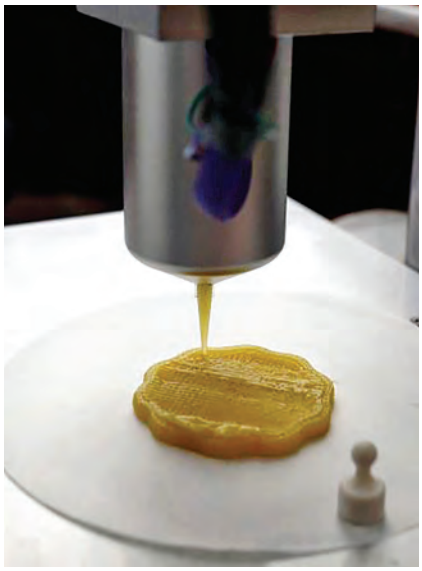
આજની અમુક પુરવાર થયેલી હકીકતોને આધારે વૈજ્ઞાનિક ધારણાઓ બાંધવામાં આવી રહી છે કે ભવિષ્યમાં વસતિ વધશે તો પણ આજે જેટલી હદે ખેતી કરવી પડે છે એટલી ભવિષ્યમાં નહીં કરવી પડે. આ ભવિષ્યવાણી ખૂબ ચોંકાવનારી અને ચિંતિત કરે તેવી છે. જગતમાં કૃષિ ક્ષેત્ર પર અબજો લોકો નિર્ભર



છે. જો ખેતીકામની બાદબાકી થઈ જાય તો કેવડો મોટો વર્ગ બેરોજગાર બની જાય, પરંતુ આવું થતા હજી દાયકાઓ અને સદી લાગી જાય. છતાં ખેતીવાડી ક્ષેત્રે જે અગિયાર પ્રકારનાં સંશોધનો અને પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે તે કૃષિ ક્ષેત્રની વ્યાખ્યા જ બદલી નાખશે. આજે આપણે જે કૃત્રિમ ટૅક્નોલોજીને સ્વીકારી છે તેના કરતાં ભવિષ્યની ટૅક્નોલોજી સાવ અલગ હશે.

ભારતમાં આપણે હરિયાળી ખેતીને ખેતીકામ ગણીએ છીએ, પણ વિદેશોમાં પશુપાલન, ડેરી અને મીટ ઇન્ડસ્ટ્રીને પણ ખેતીકામ (એગ્રીકલ્ચર)માં ગણવામાં આવે છે. મંત્રાલયોમાં આ બધી બાબતોનું એક જ મંત્રાલય હોય છે. હવે પછીનું વિજ્ઞાન થ્રી-ડી પ્રિન્ટિંગનું હશે. બ્લોકચેઇન કોમ્પ્યુટર

પદ્ધતિ તેમાં મદદરૂપ નીવડશે. અમેરિકામાં અમુક કંપનીઓએ લેબોરટરીમાં તૈયાર કરેલો માંસાહારી ખોરાક ચારેક વરસથી બજારમાં મૂક્યો છે. તેમાં કોઈ જીવતાં પશુ-પ્રાણીની હત્યા થતી નથી. જોકે ત્યાં આ ખોરાક લોકપ્રિય થઈ રહ્યો નથી. આજ કાલ માળ પર માળ (અથવા મેડા) રચીને તેના પર વર્ટિકલ (ઊર્ધ્વગતિનું) ફાર્મિંગ થઈ રહ્યું છે. હજી તેમાં ઘણો વિકાસ થશે. બહુમાળી ગગનચુંબી ઈમારતોની દીવાલો પર રીંગણા, ટામેટાં, પાલખ ઊગશે. અમુક જગ્યાઓએ સફળતાપૂર્વક પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે. સેલ્યુલર કલ્ચરિંગ અથવા બહુકોષીય સંવર્ધનની ટૅક્નોલોજીને કારણે ખેતીવાડી અને પશુસંવર્ધનની પ્રવૃત્તિઓની જરૂર નહીં રહે. તે ભૂતકાળ બની જશે. જે કૃષિ



પદ્ધતિઓ અને પ્રવૃત્તિઓએ જગતભરની આજ સુધીની તમામ સંસ્કૃતિને જીવિત રાખી, ફેલાવી તે કૃષિકારી જ એક સમયે નામશેષ બની જશે. જો માનવીય અવરોધ વગર નવી ટૅક્નોલોજીઓને સ્વીકારવામાં આવે તો! જે કંઈ પણ બનશે, એક વાત ચોક્કસ છે કે ભવિષ્યમાં ખોરાક, ખાનપાન, ખેતીવાડી આજે છે તેવાં બિલકુલ નહીં હોય. આજે ખોરાક ઉદ્યોગમાંથી જુદાં જુદાં સ્તરે, ક્ષેત્રે અને જુદાં જુદાં ઠેકાણે અગિયારેક જેટલાં સંશોધનો અને પ્રયોગો ચાલી રહ્યા છે તેના પરથી આ પ્રકારના નિષ્કર્ષ પર આવવાનું સ્વાભાવિક લાગે છે.

પ્રથમ જે નવલી ટૅક્નોલોજી છે તે થ્રી-ડી ફૂડ પ્રિન્ટિંગની છે. તેના વડે ખોરાક તૈયાર કરવાની સમગ્ર પ્રક્રિયા જ બદલાઈ જશે. આ

*થ્રી-ડી પ્રિન્ટેડ આઇસક્રીમ બાર કેવા દેખાય છે તેની ઝલક*

ટેક્નોલોજી તમે ધારો એ પ્રમાણેનો ખોરાક, ધારો તેવા રંગ, રૂપ, સ્વાદ આકારમાં તૈયાર કરી આપશે. તે પણ થોડી મિનિટોમાં. સરળ ભાષામાં કહીએ તો થ્રી-ડી પ્રિન્ટિંગ ટેક્નોલોજી એવી છે જેમાં કોઈ પણ ઘન ચીજ, વસ્તુ, ખોરાક, સ્પેરપાર્ટ્સ વગેરેની ત્રિપરિમાણીય (ઘન) નકલ બીજી એક ચેમ્બરમાં કરી શકાય છે. ધારો કે એ પિત્ઝા કે રોટલાનો નમૂનો (પ્રોટોટાઇપ) રાખીને તેની નકલ પ્રિન્ટરમાં થઈ શકે છે. તે દૂર સુદૂરના સ્થળેથી થઈ શકે છે. તમે મુંબઈમાં થ્રી-ડી પ્રિન્ટરમાં ચુરમાના લાડુ મૂકો તો ન્યૂ યૉર્કમાં પ્રફુલભાઈ ભટ્ટને લાડુ ખાવા મળે. જોકે તેમાં સામગ્રીઓ વગેરે ગોઠવવાનું ગણિત અને વ્યવસ્થા હોય છે. ટૂંકમાં, આ પદ્ધતિ દ્વારા ખોરાકમાં તરાહ તરાહનું નાવીન્ય આણવાની ગજબની શક્યતાઓ પડેલી છે. અમુક સ્થળે તેના પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે. એક સમયે ઘરે-ઘરે થ્રી-ડી પ્રિન્ટરો હશે ત્યારે શેફ, રસોઇયા, મહારાજો અને રસોઈવાળી બહેનોને કોઈ જુદી જ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું પડશે. નેધરલેન્ડની 'ઓર્ગેનાઇઝેશન ફોર એપ્લાઇડ સાયન્સ રિસર્ચ' (ટીએનઓ) ઇન્સ્ટિટ્યૂટ દ્વારા આ વિષય પર ઘણા વરસોથી અભ્યાસ ચાલી રહ્યો છે. ઇન્સ્ટિટ્યૂટ થ્રી-ડી પ્રિન્ટિંગ ફૂડની ટેક્નોલોજી વિકસાવી રહી છે. આ ટેક્નોલોજીમાં મૂળ ચીજનાં પડ (સ્તર) જે રીતે બંધાયેલાં હોય છે એ જ પ્રકારે નવી બની રહેલી ચીજ વસ્તુ, ખોરાકના પડ એક પછી એક ચડશે. ટીએનઓ માને છે કે આ ટેક્નોલોજી ખોરાક (ફૂડ) પ્રોડ્યુસરો, છૂટક વિક્રેતાઓ અને ઘરે બનાવીને જમતા તમામ લોકો માટે ખૂબ મહત્ત્વની સાબિત થશે. આજ કાલ ખોરાક રાંધી અને પીરસી આપતાં રોબોટનું વિજ્ઞાન પણ વિકસી રહ્યું છે અને કેટલાંક સ્થળોએ રોબોટ્સને કામે પણ લગાડાયા છે. થ્રી-ડી ફૂડ પ્રિન્ટિંગને કારણે રોબોટ્સનું માન અને લોકપ્રિયતા વધશે કે ઘટશે તે હાલમાં કહેવું મુશ્કેલ છે. જો બંને એકમેકનાં પૂરક બને તો ઉપયોગી નીવડશે અને એક હોય ત્યારે બીજાની જરૂર પડતી ન હોય તો ચલણમાં આવતા પહેલાં જ ફેંકાઈ જશે. જોકે રોબોટનાં કામકાજ માટે અન્ય પ્રવૃત્તિઓ અને આયામો ઘણા છે, એટલે ભલે જીવ ન હોય, તો પણ રોબોટે દુ:ખી થવાની જરૂર નથી. થ્રી-ડી ફૂડ પ્રિન્ટિંગના બીજા ફાયદાઓ હશે. પરંપરાગત રાંધણ પ્રવૃત્તિમાં ખોરાકનો બગાડ ઘણો થાય છે, પરંતુ થ્રી-ડી સિસ્ટમમાં બગાડ નહીંવત થશે. ખોરાક કલાત્મક રીતે જોઈએ તે શેપમાં તૈયાર થશે અને નિષ્ણાત રસોઇયો પોતાની ઇચ્છા મુજબ તેને સ્વાદ આપી શકશે. આ રેસિપીઓની વિધિઓ તેમાં સ્ટોર થશે તેથી ભવિષ્યમાં કોઈ રસોઇયો નહીં હોય તે પણ એવી જ વાનગીનું રિપ્રોડક્શન કરી શકશે.

**થ્રી-ડી ફૂડ પ્રિન્ટિંગ ટેક્નોલોજીમાં મૂળ ચીજનાં પડ (સ્તર) જે રીતે બંધાયેલાં હોય છે એ જ પ્રકારે નવી બની રહેલી ચીજ વસ્તુ, ખોરાકનાં પડ એક પછી એક ચડશે**

બીજી જે ટેક્નોલોજી છે તે હાઈ પ્રેશર પ્રોસેસિંગની છે જે દુકાનોમાં વેચાતા તૈયાર ખોરાકની શેલ્ફ લાઈફ દસ ગણી વધારી શકે છે. જેમ કે કોઈ વેફર કે ચીપ્સ ત્રણ મહિનાની અંદર આરોગવાના હોય, પરંતુ હાઈ પ્રેશરથી તૈયાર કરેલી એ ખાદ્ય સામગ્રી અઢી વરસ અર્થાત્ ત્રીસ મહિના સુધી ટકી શકે. તૈયાર ખાદ્ય સામગ્રીનું ઉત્પાદન કરતા નિર્માતાઓની એક ફિકર એ હોય છે કે ખોરાકની ગુણવત્તા અને સ્વાદમાં ફરક ન પડે એ રીતે ખોરાકને વધુ ને વધુ લાંબા સમય સુધી કેવી રીતે ટકાવવો? જેથી તેની એક્સપાયરી ડેટ વીતી ન જાય અને ખોરાકને કચરામાં ફેંકવો ન પડે? ડાગળી જરા જુદા પાટે ચઢી ગઈ. લાઈન પર આવીએ તો ખોરાકની જાળવણી આદિકાળથી એક સમસ્યા રહી છે. એ પ્રક્રિયામાં માણસોએ એવી એવી ચીજો પણ શોધી છે જે જેટલી જૂની થાય એટલી વધુ સારી બને. ત્યાર બાદ લૂઈ પેશ્યર અને લોઈડ હોલ સરખા વિજ્ઞાનીઓ આવ્યા. લૂઈની ટેક્નોલોજી આજે દુનિયાને ખૂબ કામ આવી રહી છે. ટેટ્રાપેકની ટેક્નોલોજી આવી અને પેશ્યર પદ્ધતિ પ્રમાણે તેમાં દૂધ ભરીને તેની શેલ્ફ લાઈફ છ મહિના સુધી વધારી છે. ટેટ્રાપેકમાં દૂધ છ મહિના બગડતું નથી અને અસલી સ્વાદ, સોડમ ટકે છે. જોકે હવે મૂળ પ્રોડક્ટ અર્થાત્ દૂધ, જ્યૂસ વગેરે સાથે જ છેડછાડ થઈ રહી છે. એટલે અસલી સ્વાદ સોડમ મૂળમાંથી ગાયબ હોય છે. સડેલી કેરીઓના જ્યૂસની દુર્ગંધ છુપાવવા માટે તેમાં ઉપરથી પ્રિઝર્વેટિવ અને કૃત્રિમ સુગંધ ઉમેરવામાં આવે છે. જે અદ્યતન હાઈપ્રેશર

SINCE 2008

રસોઈ માટે તૈયાર...

# શ્રી હરિ®

## રેડી-ટુ-કૂક મસાલા

# વાનગીઓ બને શ્રેષ્ઠ, ઝટપટ અને સ્વાદિષ્ટ!

**કૉમ્બો પૅક એટલે**
**વાનગી માટેનાં**
**જોઈતા મસાલા એકજ પૅકમાં...**

IMAGE MAKER - 09327020557

**CUSTOMER CARE :**
**94092 00015 / 90235 48349**

E-mail: mktg@shriharimasala.com

NO onion garlic | NO tuber-roots | 100% natural product

વિવિધ **52** પ્રકારના સંપૂર્ણ તૈયાર મસાલા ની વિશાળ શ્રેણી...

★ હવે ઘેર બેઠાં ઑનલાઈન શૉપિંગ કરો,
વેબસાઈટ દ્વારા....www.shriharimasala.com

હવે amazon અને Flipkart પર પણ ઉપલબ્ધ.

*થ્રી-ડી પ્રિન્ટરની મદદથી તૈયાર કરવામાં આવેલી આરોગી શકાય એવી કેક*

પ્રોસેસિંગ (એચપીપી) છે તેની વાત કરીએ તો તે પણ લૂઈ પેશ્યરની પદ્ધતિને મળતી આવતી ટૅક્નિક છે. તેમાં પેકેજિંગમાં સીલ કરેલા ખોરાકને ઊંચા આઇસોસ્ટેટિક પ્રેશરમાંથી અર્થાત્ ૩૦૦થી ૬૦૦ એમપીએમાંથી પસાર થાય છે. હાઈ પ્રેશર પદ્ધતિમાં ખોરાકને વધારાની ગરમી આપ્યા વગર અને પ્રિઝર્વેટિવ વગેરે ઉમેર્યા વગર ખૂબ જ ઊંચા પ્રેશરમાંથી પસાર કરાય છે. એક સ્માર્ટફોન જેટલી જગ્યા રોકે એટલા વિસ્તાર પર ત્રણ જમ્બો જેટ વિમાનનું પ્રેશર આવે છે. જે ખાદ્યસામગ્રી તે પ્રક્રિયામાંથી પસાર કરવાની હોય તેની થેલીઓને એક ઊંચું પ્રેશર સહન કરી શકતા વેસલમાં બાસ્કેટમાં ભરીને ગોઠવવામાં આવે છે. તે મશીનમાં બેલ્ટ પર આગળ વધે છે અને તેમાં પાણી ભરાય છે, પમ્પ તે વેસલમાંનું પ્રેશર વધારે છે, પરંતુ પાણીને કારણે ખાદ્ય સામગ્રીના સ્વરૂપમાં દબાણને લીધે કોઈ ફરક પડતો નથી. તે ભાંગી તૂટી જતી નથી. બાદમાં પ્રેશર ઘટાડવામાં આવે છે અને આ રીતે પ્રિઝર્વ કરેલી ખાદ્ય સામગ્રી સામાન્ય પેકેટો કરતાં દસ ગણો વધુ સમય ટકી રહે છે. પાણીના કારણે પેકેટોમાં દરેક ખૂણે ખાંચરે સમાન પ્રેશર લાગે છે અને આટલા વિરાટ પ્રેશરને કારણે ખોરાકમાં ઉત્પન્ન થયેલા નુકસાનકારક સૂક્ષ્મ જીવાણુ અને બીજા નુકસાનદાયક એન્ઝાઇમ નાશ પામે છે, પરંતુ ખોરાકની ગુણવત્તા પર કોઈ અવળી અસર પડતી નથી. વેસલમાંનું પ્રેશર ઘટાડી, પાણી બહાર કાઢી, બાસ્કેટમાંની ચીજવસ્તુઓ આગળ વેચાણ માટે મોકલવામાં આવે છે. આ રીતે ફળ અને શાકભાજીને પ્રિઝર્વ કરી શકાય છે. ફળોમાંના વિટામિનોના મોલેક્યુલ્સ ખૂબ સૂક્ષ્મ હોય છે. ભારે દબાણથી તેનો નાશ થતો નથી. તેથી ફળો અને શાકભાજીમાંના પોષકતત્ત્વો તેમ જ સુગંધ જળવાઈ રહે છે. એચપીપી પદ્ધતિ સાવ નવી નથી. તેની અસરકારકતા વિશે પણ સવાલો થાય છે, છતાં તે મહદ્અંશે અસરકારક પુરવાર થઈ છે.

અન્ય પદ્ધતિઓનો ટૂંકમાં ઉલ્લેખ કરીએ તો એરિસ નામક કંપનીએ એક ઑટોમેટિક ગ્રેડિંગ સિસ્ટમ અર્થાત્ એક્યુએસ ઈજાજ કરી છે. આ પદ્ધતિ થોડા કલાકોમાં હજારો કામદાર જેટલું કામ કરી આપે છે. ખાસ કરીને ફળ, ચિકન જેવી પ્રોડક્ટ્સનું વર્ગીકરણ કરવામાં તે કામ લાગે છે. ફળ કે ચિકન કે અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ બ્રેડ, બર્ગર, ચીપ્સ વગેરેની સાઇઝ, શેપ, કલર અને બીજી ખામીઓ અનુસાર બેલ્ટ પર ચીજો પસાર થતી હોય ત્યારે જ તેનું વર્ગીકરણ થાય અને જુદા જુદા વિભાગો અને ખાનામાં જઈને તે વડે ચિકનની પાંખ કપાયેલી હોય, ફળ સડેલું હોય તો તે બાજુએ હડસેલાઈ જાય છે. ખાસ કેમેરા અને સેન્સરો વડે આ સોર્ટિંગ થાય છે. આ સિસ્ટમ એક કલાકમાં બાર હજાર ચિકન કે ફળોનું સોર્ટિંગ કરે છે. નબળો માલ દૂર કરીને ગ્રાહકને સારો માલ પહોંચાડાય છે. આ સિસ્ટમ થાક્યા વિના કામ કરે છે. તેમ જ તેની ચોક્સાઈનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે.

**એરિસ નામક કંપનીએ એક ઑટોમેટિક ગ્રેડિંગ સિસ્ટમ અર્થાત્ એક્યુએસ ઇજાજ કરી છે. આ પદ્ધતિ થોડા કલાકોમાં હજારો કામદાર જેટલું કામ કરી આપે છે**

એક અન્ય એવી પદ્ધતિ તૈયાર થઈ છે જે જીવજંતુઓના શરીરનું પ્રોટીન એકઠું કરશે અને પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનનો વિકલ્પ બનશે. પર્યાવરણની જાળવણી હવે પછીનાં વરસોમાં પ્રમુખ મુદ્દો બનશે અને ચારપગાં પ્રાણીઓ પર્યાવરણ માટે સરખામણીમાં વધુ નુકસાનકારક છે, ૬ ગ્રામ પ્રોટીન બનાવવા માટે પશુઓને ૪૫૫ લિટર પાણીની જરૂર પડે છે, તેની સામે આટલા પાણીમાં કંસારીઓ ૭૨ ગ્રામ પ્રોટીન્સ બનાવે છે. કંસારીઓ મરશે તો મોટા પશુ બચશે, પણ સાવ એવું નહીં બને. જ્યાં સુધી દૂધની જરૂર પડશે ત્યાં સુધી ગાય-ભેંસની જરૂર પડશે. દૂધ માટે તેણે બચ્ચાને જન્મ આપવો પડશે. થશે એવું કે વાછરડાને કોઈ ઉછેરશે નહીં. ખોરાકના અભાવમાં મરણ પામશે. પાડાને આજે પણ જન્મ પછી મરી જવા માટે તરછોડી દેવાય છે. જોકે આ બાબતેની કોઈ સ્પષ્ટ સ્થિતિનું ભવિષ્યકથન અત્યારથી થઈ શકે નહીં, પરંતુ માણસની નિર્દયતા, સ્વાર્થીપણુ અને પૈસા પ્રત્યેનો અખૂટ પ્રેમ જોઈને કંઈક સારું બનશે એવી અપેક્ષા રાખી શકાય નહીં.

પશ્ચિમની 'મોલી' નામક કંપની એક રૉબોટ-રસોઇયો તૈયાર કરી રહી છે. આ રૉબો સાથે દુનિયાનું એક સ્વયંચાલિત,

UMIYA TEA

# Dharti®

देश की सही ताजगी

250g

MRP

₹ 90/-

ADMEDIA

Customer Care: **0281 246 0043**

www.umiyatea.com

*નિષ્ણાતો માને છે કે ભવિષ્યમાં ભોજન બનાવવા માટે રોબોટ શેફ ઉપયોગમાં લેવાશે*

સ્વયંપાકી રસોડું પણ તૈયાર થઈ રહ્યું છે, તેને નામ અપાયું છે, 'રોબોશેફ.' આ રોબોટ મહારાજ માણસ કરતાં પણ વધુ ચોક્સાઈ, વધુ ચીવટ સાથે રસોઈ પકાવી શકશે. તે પ્રિપ્રોગ્રામ્ડ હશે તેથી દુનિયાભરની કોઈ પણ વાનગી બનાવી આપશે. જોકે પ્રારંભમાં આ રોબોટશેફની કિંમત ભારતના દસ લાખ રૂપિયાથી વધુ હશે. આ કંપની એક ટચસ્ક્રીન કિચન ડેવલપ કરી રહી છે. સ્માર્ટ ડિવાઈસમાં ઍપ્લિકેશન વડે તમે ખૂબ દૂરથી પણ તમારા રસોડામાં રસોઈ પકાવી શકશો. જેમ કે સુરતથી ટ્રેનમાં બેસો અને તમારા ઘરે પહોંચો એ પહેલાં તમે તમારા ઘરમાં રસોઈ રાંધી શકશો. જરૂરી એ છે કે ટ્રેનમાં કાર્યક્ષમ વાઈ-ફાઈ હોય. હવે સીધું ઉપગ્રહો દ્વારા ઈન્ટરનેટ કનેક્શન મળવાનું છે. તે સફળ થશે તો આ પ્રકારની વિધિઓ આસાન થશે.

આગળ આપણે લેબોરેટરીમાં ઉછરેલા મીટ અથવા (મિષાહાર - નોનવેજ)નો ઉલ્લેખ કર્યો હતો. હવે વિગન તરીકે ઓળખાતા, શાકાહારી અને દૂધ, દહીં, ચર્મ વગેરેનો ઉપયોગ નહીં કરતા લોકોનો એક મોટો વર્ગ પશ્ચિમના દેશોમાં અને ભારતમાં ઊભરી રહ્યો છે. ભારત અને ખાસ કરીને ગુજરાત, રાજસ્થાન તેમ જ બ્રાહ્મણ, જૈન, વૈશ્યો, કિસાનોમાં શાકાહાર સંસ્કારરૂપે મળ્યો છે. તેથી ભારતના લોકોને વિગન બનવામાં કોઈ તકલીફ પડતી નથી. બીજી તરફ પશ્ચિમમાં લેબોરેટરીમાં વિટ્રોમાંથી, સેલમાંથી ઉછરેલું મીટ મળતું થયું છે. તેમાં કોઈ પ્રાણીની કતલ થતી નથી. ડૉનર એનિમલ અથવા પશુના શરીરમાંથી બાયોપ્સી દ્વારા મેળવેલા સ્ટેમ સેલમાંથી આ પ્રકારનું મીટ ઉછેરવામાં આવે છે. અમુક સપ્તાહો તેને લેબોરેટરીમાં રાખી વિકસાવાય છે. જે લોકો પર્યાવરણની જાળવણી માટેની પ્રવૃત્તિઓમાં રત છે તેઓમાં આ પ્રકારનું મીટ ખૂબ લોકપ્રિય થઈ રહ્યું છે. ઘણા માને છે કે દુનિયા આ પ્રકારના ખોરાકને સ્વીકારતી થઈ જાય તો પૃથ્વી પરથી ફ્લુટતાં ગ્રીનહાઉસ 'મિથેન' ગેસના ફ્લુટમાં (સ્ખલનમાં) ૯૬ ટકા જેવો માતબર ઘટાડો થાય. મિથેન વાયુ જ પૃથ્વીને વધુ ને વધુ ગરમ બનાવી રહ્યો છે. ઈન વિટ્રો મીટ તૈયાર થઈ રહ્યું છે તે 'ક્લીન મીટ' તરીકે પણ ઓળખાય છે. હાલમાં તેનું ઉત્પાદન મોંઘું પડે છે, પણ ભવિષ્યમાં પ્રોડક્શન વધવાની સાથે કોસ્ટ ઘટશે. જોકે આમાં પણ પ્રાણીજ કોષો વપરાય છે, એટલે શાકાહારી ન ગણાય, પણ કતલખાનાની માફક કાતિલ પણ ન ગણાય.

**ખેતીવાડી વાવેતર બાબતમાં જે નવી પદ્ધતિ આવી રહી છે તે વર્ટિકલ ફાર્મિંગની છે. એક ખૂબ ઊંચાઈ ધરાવતાં ગોડાઉનમાં ટ્રે પર ટ્રે ગોઠવી તેમાં પાલખ, ટમેટા, વગેરે ઉગાડવામાં આવે છે**

ખેતીવાડી વાવેતર બાબતમાં જે નવી પદ્ધતિ આવી રહી છે તે વર્ટિકલ ફાર્મિંગની પદ્ધતિ છે. એક ખૂબ ઊંચાઈ ધરાવતાં ગોડાઉનમાં ટ્રે પર ટ્રે ગોઠવી તેમાં પાલખ, ટમેટા, અન્ય ભાજીઓ, રીંગણ વગેરે ઉગાડવામાં આવે છે. જરૂરી પાણી સાથે છોડ માટે જરૂરી હોય તેવા રંગના તેમ જ અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોનો પ્રકાશ અપાય છે. વૈજ્ઞાનિક ઢબે ખેતી થતી હોવાથી થોડા સ્રોત સંસાધનો વડે વધુ પાક મેળવી શકાય છે. ખેતીવાડી માટેની વિશાળ સપાટ જમીન (ખેતર)ની જરૂર પડતી નથી. જેમ માણસો જમીન પર સમાતાં નથી અને વધુ ને વધુ આકાશ તરફ વસવાટ કરવા ફ્લેટોમાં જઈ રહ્યા છે અને ખેતીવાડીની જગ્યાઓ ઊર્ધ્વગતિ પામી છે. દક્ષિણ કોરિયા, જાપાન, સિંગાપુર, શિકાગો વગેરે સ્થળોએ વર્ટિકલ ફાર્મ્સ તૈયાર થયાં છે. આ પ્રકારનાં ફાર્મ્સમાં કાં તો હાઈડ્રોપોનિક પદ્ધતિથી અથવા એરોપોનિક્સ પદ્ધતિથી છોડ ઉગાડવામાં આવે છે. હાઈડ્રોપોનિક્સમાં પોષક દ્રવ્યો સાથેનું પાણી છોડનાં મૂળને અપાય છે. એરોપોનિક્સમાં મૂળને ખુલ્લાં રખાય છે અને તેના પર પોષક દ્રવ્યોથી લેસ ભેજનો છંટકાવ અપાય છે. આ પદ્ધતિઓમાં જમીનની જરૂર પડતી નથી. બારે માસ ખેતી થઈ શકે છે અને નુકસાનકારક કેમિકલોનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખી શકાય છે.

બ્લોકચેઈનની નવી ટૅક્નોલોજી અદ્ભુત અને અનેક ક્ષેત્રોમાં મદદરૂપ નિવડી રહી છે. બિટકોઈન અને બીજી ક્રિપ્ટોકરન્સીના કારણે તે ખૂબ જાણીતી બની છે, પરંતુ કૃષિ પેદાશની સપ્લાય ચેઈન માટે પણ બ્લોકચેઈન મજાનું કામ કરે છે, આ ટૅક્નોલોજી વડે ખેત પેદાશોના તમામ સોદાઓ પારદર્શક બને છે. કયો માલ ક્યાં ઉપલબ્ધ છે? મોકલ્યો છે અથવા મંગાવ્યો છે તો ક્યાં પહોંચ્યો છે તે

# 5 વર્ષ આપણી સરકારના

**સૌના સાથથી, સૌના વિકાસના**

## આધુનિક ગુજરાત, વિશ્વસ્તરીય વિકાસ

### રિન્યુએબલ એનર્જીનું હબ ગુજરાત

- વિશ્વનો સૌથી મોટો રિન્યુએબલ એનર્જી પાર્ક માંડવી ખાતે ગુજરાતમાં
- દેશમાં ઇન્સ્ટોલ થયેલા કુલ સોલાર રૂફટોપમાં ૯૦% ઇન્સ્ટોલેશન સાથે નંબર ૧ ગુજરાત, ૨.૬૬ લાખ લોકોએ લગાવી સોલાર રૂફટોપ સિસ્ટમ,જે ૧૦૦૦ MW વીજળીનું ઉત્પાદન કરે છે
- ગુજરાતમાં અત્યારે ૧૩,૦૦૦ MW રિન્યુએબલ એનર્જીનું ઉત્પાદન થઈ રહ્યું છે. ૨૦૨૫ સુધીમાં તેને ૪૧,૦૦૦ MW કરવામાં આવશે

### સતત છેલ્લા ૪ વર્ષથી સૌથી વધુ વિદેશી રોકાણ ગુજરાતમાં

- રાજ્યમાં ૩૦ લાખ MSME કાર્યરત, જેમાં મળી રહ્યો છે ૧.૫૦ કરોડ લોકોને રોજગાર
- MSMEમાં પહેલા પ્રોડક્શન પછી પરમિશનની નીતિ
- કોરોનાની મહામારી હોવા છતાં એપ્રિલ ૨૦૨૦ થી માર્ચ ૨૦૨૧ દરમિયાન ભારતમાં આવેલા કુલ FDI માંથી ૩૭% એટલે ૧.૬૨ લાખ કરોડ ગુજરાતમાં આવ્યું

### ગિફ્ટ સિટી

- ભારતની પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાકીય સેવાઓનું કેન્દ્ર (IFSC) ગિફ્ટ સિટી ખાતે કાર્યરત
- ભારતના મોડલ સ્માર્ટ સિટી તરીકેની ઓળખ પ્રાપ્ત કરનાર પહેલુ સ્માર્ટ સિટી
- ભારતનું પહેલું આંતરરાષ્ટ્રીય સ્ટોક એક્સચેન્જ ગિફ્ટ સિટી ખાતે કાર્યરત

## વર્લ્ડ કલાસ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ગુજરાતમાં

દુનિયાની સૌથી મોટી પ્રતિમા સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટી કેવડિયા ખાતે

દુનિયાનું સૌથી મોટું ક્રિકેટ સ્ટેડિયમ ગુજરાતમાં

વિશ્વનું સૌથી મોટું કોમર્શિયલ કોમ્પ્લેક્ષ ડાયમંડ બુર્સ સુરતમાં

૧૨૧ એકરથી વધુ વિસ્તારમાં કાર્યરત સિવિલ હોસ્પિટલ થી લઈને સુપર હોસ્પિટલ સુપર સ્પેશ્યિાલીટી હોસ્પિટલોનું સંકુલઃ મેડીસિટી હોસ્પિટલ

દુનિયાનું મેન્યુફેકચરીંગ હબ બનવાની દિશામાં ગુજરાતનો પ્રયાસ

- અમદાવાદ અને સુરત ખાતે મેટ્રોનું નિર્માણ
- રાજ્યમાં ૭૦ માળ સુધીની ગગનચૂંબી ઈમારતોના નિર્માણને મંજૂરી
- હાઈસ્પીડ ઓપ્ટિકલ ફાઈબર દ્વારા ગુજરાતના ૧૦,૦૦૦ ગામોને બ્રોડબેન્ડ કનેકટીવિટીથી જોડવામાં આવ્યા
- છેલ્લા ૫ વર્ષમાં ૪૨૫ TP સ્કીમોને મંજૂરી આપી
- દેશમાં સ્વચ્છતામાં ટોપ ૧૦ શહેરોમાં ગુજરાતના ૪ શહેરો
- ઈઝ ઓફ લિવિંગમાં ગુજરાતના ૩ શહેરો ટોપ-૧૦ માં
- છેલ્લા ૫ વર્ષમાં ૫૦૦થી વધુ ઓવરબ્રિજનું નિર્માણ
- સ્માર્ટ સિટીમાં સુરત નંબર ૧

**આધુનિક ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર, શ્રેષ્ઠ ઔદ્યોગિક પોલિસી, ઓનલાઈન ગવર્નન્સ અને કૃષિ ઉત્પાદનમાં અગ્રેસર રહી છેવાડાના માનવીનો વિકાસ કરી ગુજરાત દેશનું ગ્રોથ એન્જિન બન્યું છે. આપણને સૌને ગૌરવ છે.**

**–શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ, નાયબ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત**

પરફેક્ટ ડે કંપનીના સ્થાપક રયાન પંડ્યા

કોઈ પણ સમયે જાણી શકાય છે. તે વાસ્તવમાં બ્લોકચેઈન લેજર સિસ્ટમ છે. તેના થકી એ પણ જાણી શકાય કે માલ ક્યાં વધુ પડી રહ્યો અને ક્યાં ખરાબ થયો? પ્રદૂષિત થયો? વરસ ૨૦૧૭માં અમેરિકાના એક પ્રદેશમાં બસ્સો જણને સાલ્મોનેલા બીમારીનો ચેપ લાગ્યો. મહિનાઓની વિસ્તૃત તપાસ બાદ જણાયું કે મેક્સિકોથી જે એક ખાસ પ્રકારના પપૈયા આયાત કરાયાં હતાં તે સાલ્મેનોલાનાં જીવાણુથી સંક્રમિત થયાં હતાં. જો આ પપૈયાની ભાળ બ્લોકચેઈન સિસ્ટમથી રખાઈ હોત તો તુરંત ખબર પડત કે મેક્સિકોથી આપેલા પપૈયા સાલ્મેનોલાનો સ્રોત હતા. ખોરાકને લગતાં યુરોપ-અમેરિકામાં અનેક સ્કેન્ડલો થયા તે બ્લોકચેઈનની મદદ વડે તુરંત ઉકેલી શકાયા હોત. હવે જેમ-જેમ તેનો પ્રસાર વધશે તેમ ખોરાકનું ઉદ્‌ભવસ્થાન અને પ્રવાસની વિગતો વાર, તારીખ, સમય સાથે મેળવી શકાશે.

જે ખોરાક અ માટે પથ્ય અને પાચન થાય તેવો હોય એ જ ખોરાક બ માટે અપથ્ય હોઈ શકે. ઘણાને બાજરીની, અમુકને ઘઉંની એલર્જી હોય છે. આ સ્થિતિ નિવારવા માટે હવે વ્યક્તિને માફક આવતા હોય તેવા ખોરાકનો એક વર્ગ નક્કી કરવામાં આવે છે. એ યાદીમાં જે ખોરાક હોય તે એ વ્યક્તિને અપાય તો તેનું પોષણ અસરદાર બને છે. આ રીતને ટેઈલર-મેઈડ ફૂડ પ્લાન અથવા 'ન્યુટ્રિજિનોમિક્સ' કહે છે. જોકે આ પદ્ધતિ હજી બાલ્યાવસ્થામાં છે, કારણ કે ખોરાકની અસરનો આધાર વ્યક્તિના જિનમાં રહેલો હોય છે અને ખોરાકની પસંદગી જિનોમિક્સ વડે કેવી રીતે કરવી તે વિજ્ઞાન હજી બરાબર જાણતું નથી. છતાં આજે ડીએનએફીટ, ન્યુટ્રિજિનોમિક્સ, હેબિટ નામની કંપનીઓ લોકોને ડીએનએ આધારિત (ટેઈલર-મેઈડ) ફૂડ પ્લાન તૈયાર કરી આપે છે. આ વિશેષ ડાયેટ પ્લાન ઘડતા પહેલાં તેઓ ગ્રાહક અથવા ક્લાયન્ટના જિનેટિક મટીરિયલ્સ (ડીએનએ) નો એક નમૂનો લે છે અને તેના આધારે ભોજન તૈયાર કરી ક્લાયન્ટને મોકલે છે. જોકે ફીના બદલામાં.

**ઘણાને બાજરીની, અમુકને ઘઉંની એલર્જી હોય છે. આ સ્થિતિ નિવારવા માટે હવે વ્યક્તિને માફક આવતા હોય તેવા ખોરાકનો એક વર્ગ નક્કી કરવામાં આવે છે**

વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન પ્રાણીજ પ્રોટીન જેટલું ઉપલબ્ધ અને અસરકારક હાલમાં નથી. પ્રોટીન અર્થાત્ એમિનો એસિડ. મગજ, સ્નાયુ, હાડકાં વગેરેના આરોગ્ય અને કામકાજ માટે ખૂબ જરૂરી છે. દૂધ અને કઠોળમાં તો પ્રોટીન હોય છે, અન્ય વનસ્પતિજન્ય આહારમાં પણ હોય છે. આ પ્રકારનું પ્રોટીન વધુ અને વધુ મેળવીને શાકાહારીઓને આપી શકાશે. હમણા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ જાહેરાત કરી હતી કે, કુપોષણ નિવારવા સરકાર તરફથી જનતાને ફોર્ટિફાઇડ ચોખા અપાશે. ફોર્ટિફાઇડ એટલે પ્રજીવકો, પ્રોટીન્સ, કેલ્શિયમ અને અન્ય પોષકતત્ત્વો મિશ્રિત. અગાઉ ક્યારેય સાંભળ્યું હતું કે ચોખા ફોર્ટિફાઇડ હોઈ શકે? બાયોટેક્નોલોજી વડે ચોખાની એવી જાતો તૈયાર થઈ રહી છે જેમાં પોષકતત્ત્વોનું પ્રમાણ વધુ હોય.

અમેરિકામાં રયાન પંડ્યા (જે આ લખનારના કોઈ સગા નથી) નામના બાયોએન્જિનિયરે 'પરફેક્ટ ડે' નામની એક કંપની શરૂ કરી છે. પંડ્યા વિગન છે તેથી ડેરી પ્રોડક્ટ્સ આરોગવાનું બંધ કરી દીધું, પરંતુ આઇસક્રીમ, ક્રીમચીઝ વગેરેમાં દૂધની જરૂર પડે તો, ગાય-ભેંસ રાખ્યા વગર, લેબોરેટરીમાં દૂધ બનાવવાનું શરૂ કર્યું. આજે એમણે અસલી દૂધ જેવા જ દૂધ, આઇસક્રીમ વગેરેની ફેક્ટરી શરૂ કરી છે.

આપણા દેશમાં ઘણા લાલચી તત્ત્વો, દૂધના પાવડર, સોયાબીન, ડિટરજન્ટ અને એસિડનું મિશ્રણ કરીને ટેન્કરોની માત્રામાં બનાવટી, ઝેરી દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે. રયાન પંડ્યાની પરફેક્ટ ડે કંપની જે દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે તે આપણે ત્યાં બનતા ઝેરી દૂધ જેવું નથી. અમેરિકામાં એવો આહાર બનાવે તેને રાતોરાત જેલમાં મોકલી આપે. પંડ્યાની ફેક્ટરીનું દૂધ અદલોઅદલ ગાય-ભેંસના દૂધ જેવું અને વધુ પૌષ્ટિક હોય છે, પણ ફેક્ટરીમાં કોઈ દૂધાળાં પશુ નથી. વિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે 'પરફેક્ટ ડે' કંપનીએ આહારના ક્ષેત્રમાં એક નવી ક્રાંતિ શરૂ કરી છે. 'પરફેક્ટ ડે' ફાર્મમાં પશુઓને બદલે બાયોરિએક્ટરો છે, જેમાં જિનેટિકલી તૈયાર (એન્જિનિયર્ડ) માઇક્રોઓર્ગેનિઝમ્સ અર્થાત્

# **Bigger** the Size, **Bigger** the Complications

15 Successful years of Obesity Surgery

**Now leave your worries and get freedom by Obesity Surgery**

**Benefits of Surgery**

With Obesity also get relief from Diabetes, Blood Pressure, High Cholesterol, Joint Pains, Sleep Apnea

*Gastric Bypass* *Gastric Sleeve*

***Highly recommended surgery for people having BMI 35 with Diabetes (Type 2)***

## બેરિયાટ્રીક સર્જરી પછીનું જીવન...

સર્જરી પહેલા

સર્જરી બાદ

મારું વજન ૧૬૬ કિલો હતું. વજનને કારણે મને ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી અને દાદર ચઢવામાં મુશ્કેલી થતી હતી. હું મારા જીવનની રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓને માણી શકતો નહીં. વજનને કારણે ૩ વર્ષ પહેલાં મને ડાયાબિટિસનો રોગ લાગુ પડયો અને તેથી જ મેં વજન ઓછું કરાવવા માટેની સર્જરી કરાવવાનો નિર્ણય લીધો. સર્જરી કરાવ્યા બાદ મારું વજન ૭૧ કિલો ઓછું થયું છે. ડાયાબિટિસ પણ કંન્ટ્રોલમાં આવી ગયું છે. અને હવે હું મારી ૨૬ વર્ષની ઉંમર પ્રમાણે જીવી શકું છું.

સર્જરી પહેલા

સર્જરી બાદ

મારું વજન ૧૫૪ કિલો હતું. વજનને કારણે હું ચાલી શકતો ન હતો. થોડુક ચાલવામાં આવે તો શ્વાસ ચઢતો હતો અને દાદરા તો બિલકુલ ચઢી શકતો નહીં. નીચે બેસીને જમવામાં પણ ખૂબ જ તકલીફ પડતી હતી. તેથી મેં વજન ઓછું કરાવવા માટેનું ઓપરેશન કરાવ્યું અને મારુ વજન ઘટીને ૧૦૨ કિલો થયું. વજન ઓછું થયા બાદ હવે હું ૮ કિલોમીટર પણ સરળતાથી ચાલી શકુ છું. ૨ થી ૩ માળ ચઢવા માટે પણ લિફ્ટની જરૂર પડતી નથી.

*Call for more details*

**(0265) 2324128, 9574779070**

**Baroda Laparoscopy Hospital**

**Center for Obesity Surgery**

60, Sampatrao Colony, Alkapuri, Vadodara 390005.
(E) blh_123@yahoo.in (W) barodalaparoscopy.com

સૂક્ષ્મ જીવો ઉછેરવામાં આવે છે, જે દૂધમાં હોય છે તેવા પ્રોટીન્સ તૈયાર કરે છે. આ રીતે જે પ્રોડક્ટ બને તે દૂધ જેવી નથી હોતી, પણ દૂધ જ હોય છે. સાચા દૂધ જેવી જ આબેહૂબ. જોકે આ કંપનીએ ક્રીમ ચીઝ બનાવવાની રીત હજી પૂર્ણપણે ડેવલપ કરી નથી, પરંતુ વિગન આઇસક્રીમ તૈયાર કરવામાં મહારત મેળવી છે. હવે આ પ્રકારની વધુ ને વધુ કંપનીઓ તૈયાર થશે. શક્ય છે કે ભવિષ્યમાં આ રીત એક ગૃહ ઉદ્યોગ બની જશે.

દૂધ બનાવવાની આ રીત એવી જ છે જેવી વિગન મીટ (તેને ક્લીન મીટ ઉપરાંત કલ્ચર્ડ મીટ પણ કહે છે. લેબોરેટરીમાં, ફાર્મમાં તૈયાર થતાં દૂધને પણ 'કલ્ચર્ડ મિલ્ક' કહી શકાય)ની ઉત્પાદનની રીત છે. વિચારો, સિદ્ધાંતો સાથે સમાધાન કર્યા વગર વિગન લોકો આ કલ્ચર્ડ પ્રોડક્ટ્સ આરોગી શકે છે.

કુદરતી અને કૃત્રિમ બનાવટમાં આ બંને અંતિમો વચ્ચે ત્રીજી એક રીત આકાર લઈ રહી છે. તે 'પ્રિસિઝન ફર્મેન્ટેશન' છે. તેમાં જિનેટિકલી એન્જિનિયર્ડ માઇક્રોઓર્ગેનિઝમ્સનો સાથ લઈ પ્રાણીજ ચીજો તૈયાર કરવામાં આવે છે. ફર્મેન્ટેશન અથવા આથો લાવવાની વિધિ હજારો વરસ જૂની છે. બ્રેડ, ચીઝ, દહીં, બીઅર, વાઇન વગેરે ફર્મેન્ટેશન વડે જ બને છે. જેમાં યીસ્ટ અને બેક્ટેરિયા કાચો માલ આરોગી જાય છે અને પરિણામે નવી ચીજ (પ્રોડક્ટ) તૈયાર થાય છે. જેમ કે ઘઉંના લોટમાંથી બ્રેડ, જલેબી, દૂધમાંથી દહીં વગેરે. વિદેશોમાં કીમચી મળે છે જે ભારતનાં અથાણાને મળતી આવે છે. મૂળ આ કોરિયન આહાર છે. ફર્મેન્ટેશનથી બનતી જાપાનીઝ વાનગી 'મિસો' તરીકે ઓળખાય છે. કોમ્બુચા પ્રકારની ચા ફર્મેન્ટેશન વડે બને છે.

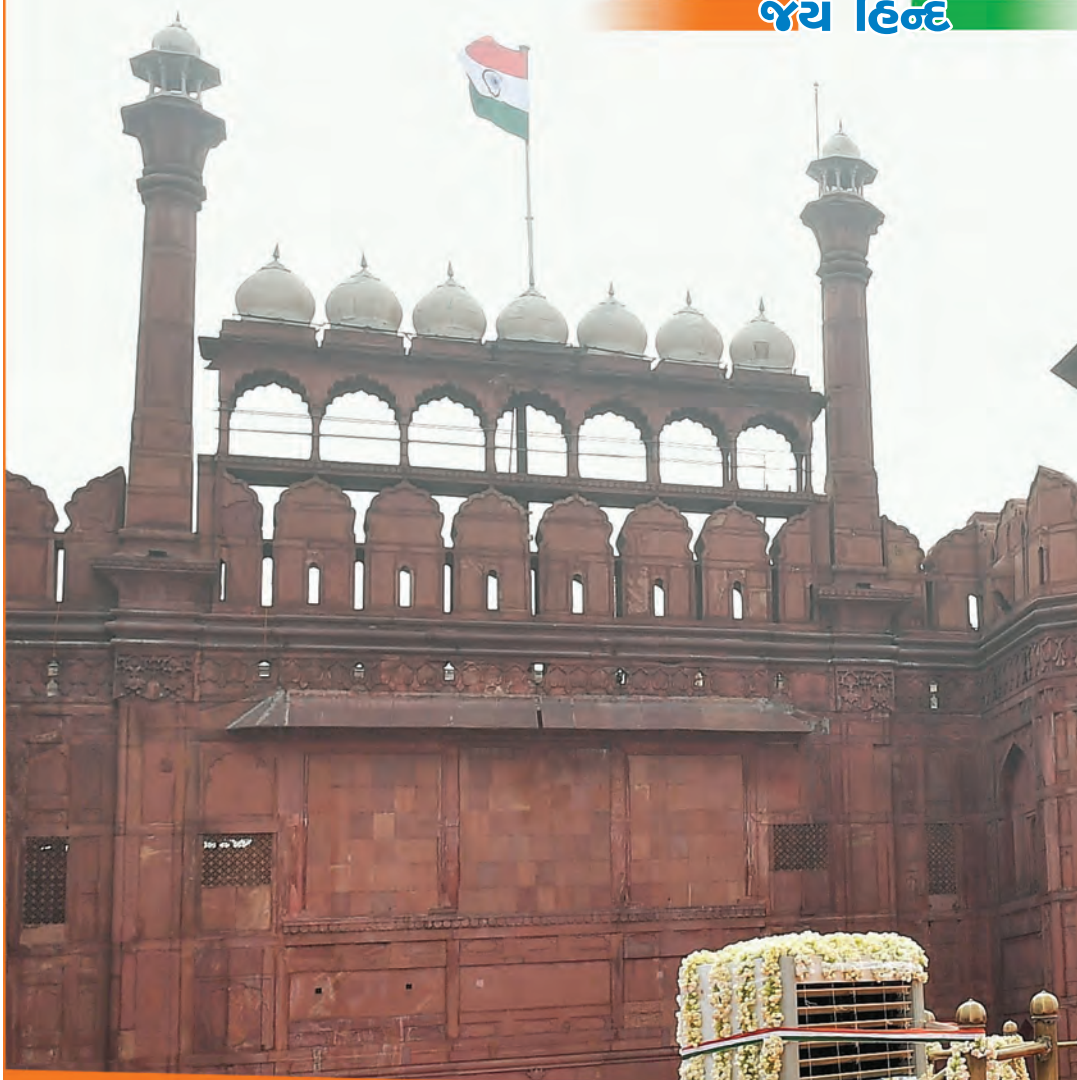
આજથી પચ્ચીસ ત્રીસ વરસ અગાઉ વિદેશોમાં કે સ્વદેશમાં જેમણે આઇસક્રીમ ખાધો હશે,


તમામ દેશવાસીઓને

75મો સ્વતંત્ર
દિવસ

ની હાર્દિક શુભેચ્છાઓ

જય હિન્દ



દરેક કણમાં,
દરેક ધબકારામાં... રાષ્ટ્ર પ્ર

Azadi Ka Amrit Mahotsav

सत्यमेव जयते

માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રાલય
ભારત સરકાર

“દેશની આઝાદીનો અમૃત મહોત્સવ કરોડો ભારતીયોનો તહેવાર છે, જેમાં સમગ્ર ભારતની પરંપરા પણ છે, તે સ્વતંત્રતા સંગ્રામ અને સ્વતંત્ર ભારતની ગૌરવપૂર્ણ પ્રગતિનું પ્રતિબિંબ પણ છે. આ આયોજન ૭૫ વર્ષની આપણી સિદ્ધિઓને વિશ્વ સમક્ષ પ્રદર્શિત કરવાની અને આગામી ૨૫ વર્ષ માટેની રૂપરેખા અને વિકાસના સંકલ્પ માટે પ્રેરણા લેવાની તક છે.”

**-નરેન્દ્ર મોદી**

davp 22201/13/0010/2122

લાલ કિલ્લાના પ્રાચીરથી સ્વતંત્રતા દિવસની ઉજવણીનું સવારે ૬:૨૫ વાગ્યાથી દૂરદર્શન દ્વારા જીવંત પ્રસારણ

**#AmritMahotsav**

ક્યુઆર કોડ સ્કેન કરો અને આઝાદીના અમૃત મહોત્સવમાં ભાગ લો

આરોગી શકાય તેવો ખોરાક તૈયાર કરવામાં થ્રી-ડી પ્રિન્ટેડ ટેક્નોલોજી મોખરે હશે

શક્ય છે કે સાથે એમણે બિનશાકાહારી તત્ત્વો પણ આરોગ્યા હશે. નેવુંના દાયકા અગાઉ કાયમોસીન (અમુક તેનો ચીમોસીન તરીકે ઉચ્ચાર કરે છે) અથવા રેનીટ તરીકે ઓળખાતું પ્રાણીજ દ્રવ્યનો ઉપયોગ આઇસક્રીમ જમાવવા અને ચીઝ બનાવવા માટે થતો હતો. આજે પણ થાય છે. આ રેનીટ એક એન્ઝાઇમ છે જે તાજા જન્મેલાં વાછરડાં અને અન્ય જાતિનાં બચ્ચાંનાં આંતરડાંમાં પેદા થાય છે. દૂધમાં રહેલું કેસિન નામનું પ્રોટીન આ એન્ઝાઇમ વડે ઘટ્ટ બને છે, ગંઠાઈ જાય છે, જેથી પેટમાં પચવા માટે દૂધ લાંબો સમય ટકી રહે છે, આ કાયમોસીન રેનિન મેળવવા માટે તાજા જન્મેલાં વાછરડાં વગેરેને મારી નાખવામાં આવતાં હતાં અને આવે છે, પણ નેવુંના દશકમાં તેનો વિગન વિકલ્પ મળ્યો. અમેરિકાના ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડ્મિનિસ્ટ્રેશન દ્વારા એક એવા કાયમોસિન રેનીટને માન્યતા અપાઈ જે જિનેટિકલી લેબોરેટરી - ફેક્ટરીમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. વિગતમાં જોઈએ તો આ રેનીટ દ્વારા ચીઝ અને આઇસક્રીમના નિર્માણને માન્યતા અપાઈ હતી. આજે દુનિયામાં નેવું ટકા જેટલું કાયમોસિન રેનીટ લેબોરેટરીમાં જીએમ માઇક્રોઓર્ગેનિઝમમાંથી બને છે. તેઓને હિંસા રોકવી હતી એટલા માટે નહીં, પણ માલની તંગી વરતાતી હતી તેથી કૃત્રિમ રીતે તેનું નિર્માણ કર્યું. એ પ્રક્રિયામાં વિગન અને વેજિટેરિયન આરોગી શકે તેવો આઇસક્રીમ અને ચીઝ બનતાં થયાં.

દૂધમાં ચાર કેસીન્સ અને બે વ્હે પ્રોટીન્સ મળીને કુલ છ પ્રોટીન્સ હોય છે. ચરબી, સાકર અને અમુક મિનરલ્સ હોય છે. આજે ઘણી ડેરી કંપનીઓ અમુક જરૂરત પ્રમાણે દૂધ બનાવે છે. ખાસ તો તેઓ પ્રોટીનના ઘટકો પર વધુ ધ્યાન આપે છે. સંપૂર્ણ અથવા વ્હોલ મિલ્ક બનાવતી નથી. ભારતમાં એક કંપનીએ સોયાબીનના પ્રોટીનમાંથી બનાવેલું 'ગો' બ્રાન્ડનું કૃત્રિમ દૂધ બજારમાં મૂક્યું હતું. તે ખાસ સફળ થયું હોય તેમ જણાતું નથી. વ્હોલ મિલ્ક અર્થાત્ ગાય-ભેંસના દોયેલા દૂધ અને કૃત્રિમ મિલ્ક આરોગવાની અસરમાં ફરક જરૂર રહેતો હશે. કૃત્રિમ છે તે કુદરતીની ગરજ સારી ન શકે, કારણ કે ખાદ્ય પદાર્થો સમગ્રતામાં આરોગવામાં આવે તો તેની અસર અલગ પડતી હોય છે. પ્રોટીનવાળા કૃત્રિમ દૂધથી મસલ્સ મજબૂત બને, પણ શક્ય છે કે મગજ મજબૂત ન બને, પણ જેમને પ્રોટીનની જરૂર હોય તેટલા પૂરતું તે અસરકારક નીવડી શકે. રયાન પંડ્યાની કંપની ફૂંગીમાંથી મેળવેલું વ્હે પ્રોટીન દૂધ અને આઇસક્રીમના ઘટક તરીકે વાપરે છે. આ રીતે બનેલા આઇસક્રીમનો સ્વાદ ડેરીના આઇસક્રીમ જેવો જ હોય છે.

**પ્રોટીનવાળા કૃત્રિમ દૂધથી મસલ્સ મજબૂત બને, પણ શક્ય છે કે મગજ મજબૂત ન બને, પણ જેમને પ્રોટીનની જરૂર હોય તેટલા પૂરતું તે અસરકારક નીવડી શકે**

અમુક નિષ્ણાતો કહે છે કે થિયરીમાં જોઈએ તો કલ્ચર્ડ મિલ્ક, સાચા દૂધ કરતાં પણ વધુ પૌષ્ટિક પુરવાર થઈ શકે, કારણ કે ફેક્ટરીમાં તૈયાર થયેલા દૂધમાં જંતુનાશકો (પેસ્ટીસાઇડ્સ), હૉર્મોન્સ અને ખોરાકજન્ય નુકસાનકારક જીવાણુઓ પેદા થયેલા અથવા સંમિલિત હોતાં નથી. જીવાણુ હોય તો ખૂબ અલ્પ માત્રામાં હશે. વળી ઘણાને દૂધમાંના ઘટક લેક્ટોઝની એલર્જી હોય છે. તેના કારણે દૂધ પચતું નથી, પરંતુ લેબોરેટરીમાં બનેલા દૂધમાંથી લેક્ટોઝની બાદબાકી કરી શકાય છે. અન્ય તંદુરસ્ત, પોષક ચરબી, મિનરલ્સ જેવાં ઘટકો ઉમેરી શકાય છે, પણ હજી આ બધું થિયરીમાં છે. વ્યવહારમાં મૂકાય ત્યારે તેના ફાયદા અને ગેરફાયદા સમજમાં આવશે. ઘણી અગ્રણી કંપનીઓ હવે 'કલ્ચર્ડ ચીઝ' ડેવલપ કરવા મથી રહી છે. જેને સફળતા મળશે તેની સ્ટોક વેલ્યુ ખૂબ વધી જશે. એક તરફ વિગન લોકોની સંખ્યા વધી રહી છે. કોરોના વગેરે ચેપ થકી લોકોને સમજાયું છે કે શાકાહારી રહેવામાં જ મજા છે અને તેમાંય એ સમજણ અને જાગૃતિ જોડાયાં છે કે ચારપગાળાં પશુ, ખાસ કરીને ગાય-ભેંસ વગેરે પૃથ્વીના વાતાવરણને વધુ ગરમ કરે છે, પર્યાવરણ પર તેમની ફૂટપ્રિન્ટ (લિસોટા) ખૂબ લાંબી પડે છે માટે તેનું સંવર્ધન ઓછું કરવું. આ નવી ચેતનાને કારણે જે કંઈ વિગન હશે તે ખૂબ ચાલશે. જોકે ભારતના લોકો, ઋષિમુનિઓ આ વાત હજારો વરસથી જાણતા હતા અને જાણે છે, તેથી વિશેષ સમજાવવું પડે તેમ નથી અને તે પણ શ્રાવણના મહિનામાં..!

# ૭૫ માં
# સ્વતંત્રતા દિવસની
# શુભકામનાઓ

આઝાદીનો અમૃત મહોત્સવ

"મહાત્મા ગાંધી અને સરદાર પટેલની આગેવાનીમાં દેશની આઝાદીની લડાઈનું નેતૃત્વ કર્યું ગુજરાતે અને હવે **દેશની વિકાસયાત્રાનું નેતૃત્વ કરી રહ્યું છે ગુજરાત**"

## વિકાસમાં ગુજરાત મોખરે

- **દેશની ફાર્મસી ગુજરાતઃ** દેશના કુલ દવાના ઉત્પાદનમાં ગુજરાતનો સિંહ ફાળો
- **એગ્રિકલ્ચર પ્રોડક્શનઃ** એગ્રિકલ્ચરમાં ૧૦.૯%ના ગ્રોથ સાથે ગુજરાતનું દેશના અનાજ ઉત્પાદનમાં મહત્વનું યોગદાન
- **GDPમાં ગુજરાતઃ** દેશની GDPમાં ૫% વસતી ધરાવતા ગુજરાતનો ફાળો ૭.૯%
- **દેશનું મેન્યુફેક્ચરિંગ હબઃ** ૩૦ લાખ કાર્યરત MSME સાથે ગુજરાત દેશનું મેન્યુફેક્ચરિંગ હબ
- **શ્વેતક્રાંતિનું જનકઃ** દેશમાં દૂધના કુલ ઉત્પાદનમાં ગુજરાતનો ફાળો ૭.૭૫%
- **એક્સપોર્ટ હબઃ** દેશમાં થતા કુલ એક્સપોર્ટના ૨૩% ગુજરાત કરે છે
- **કાર્ગો હેન્ડલિંગઃ** નોન મેજર પોર્ટ ઉપરથી દેશમાં થતા કુલ કાર્ગો હેન્ડલિંગમાં ૭૦% ગુજરાતમાં
- **રિન્યુએબલ એનર્જીનું હબઃ** દેશની કુલ રિન્યુએબલ એનર્જીમાં ગુજરાતનો ૧૨% હિસ્સો, ગુજરાતમાં અત્યારે ૧૩,૦૦૦ MW રિન્યુએબલ એનર્જીનું ઉત્પાદન થઈ રહ્યું છે.

- **સૌથી વધુ રોજગારીઃ** દેશમાં સૌથી વધુ રોજગારી આપતુ રાજ્ય. રાજ્યનો બેરોજગારી દર માત્ર ૨.૫%. તેમજ અન્યો રાજ્યોના ૨૫ લાખથી વધુ લોકોને ગુજરાન આપે છે ગુજરાત
- **દુનિયાની પહેલી પસંદઃ** એપ્રિલ ૨૦૨૦ થી માર્ચ ૨૦૨૧ દરમિયાન દેશમાં આવેલા કુલ FDI માં બધા રાજ્યોમાંથી ગુજરાત સૌથી વધુ FDI સાથે મોખરાના સ્થાને. દેશના રાજ્યોમાં સૌથી વધુ FDI પ્રાપ્ત કરવામાં છેલ્લા ૪ વર્ષથી ગુજરાત નંબર-૧ છે.
- **દુનિયાભરમાં ચમક ગુજરાતનીઃ** દેશમાંથી પોલીશ થતા હીરામાંથી ૯૦% ઉપરાંત હીરા ગુજરાતમાં પોલીશ થાય છે
- **દેશ ખાય છે ગુજરાતનું મીઠું:** દેશના કુલ મીઠાના ઉત્પાદનમાં ગુજરાતનો ફાળો ૯૧%
- **ડિજિટલ ગુજરાતઃ** ભારત નેટમાં સૌથી વધુ ફાઇબર લાઇન બિછાવી ઝડપથી સૌથી વધારે ગામડાઓમાં ઇન્ટરનેટ પહોંચાડવામાં ગુજરાત અગ્રેસર
- **સ્ટાર્ટઅપનું હબ ગુજરાતઃ** દેશમાં સૌથી વધારે ફન્ડેડ સ્ટાર્ટ-અપમાં ગુજરાત નંબર ૧

- **દેશના પ્રવાસનમાં ગુજરાતનો મોટો ફાળોઃ**
  - ગુજરાતના કેવડિયામાં દુનિયાની સૌથી ઊંચી પ્રતિમા સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટી દેશની શાન છે
  - કચ્છનો રણોત્સવ દેશની ઓળખ બની
  - શિવરાજપૂર બીચને મળી વૈશ્વિક બ્લુ ફ્લેગ બીચની ઓળખ
- **હેરિટેજ વારસોઃ** ગુજરાતની ૪ સાઇટ્સને વર્લ્ડ હેરિટેજ સાઇટનો દરજ્જો

દેશની આઝાદીના અમૃત મહોત્સવના અવસર પર આઝાદી માટે બલિદાન આપનાર સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓને નમન કરીએ

**–શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ, નાયબ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત**

# સુખપાવની, રસમંજરી, પ્રમોદી, રાતડા

## કોઈ દિવસ ખાધા છે?

**નાગર લોકો કરકસર કરીને સંસાર ચલાવતા હોવા છતાં તેઓ કોઈ વાતની કમી અનુભવતા નથી. થોડી વસ્તુઓમાંથી પણ અવનવી વસ્તુઓ કે વાનગીઓ બનાવીને સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરે છે. વાનગીનાં અવનવાં નામો અર્થસભર હોય છે. સાંજનું જમવાનું ઘણી વખત સુખપાવની અને રસમંજરીનું હોય છે, તો મોટા ભાગનાં ઘરોમાં બાળકો પ્રમોદીનો નાસ્તો જ કરે છે.**

જૂનાગઢની જેમ જ કચ્છમાં નાગર જ્ઞાતિના લોકો મોટી સંખ્યામાં વસે છે. પોતાની બુદ્ધિમત્તાથી રાજ્યો સાચવનારા નાગરોમાં આજે ભલે નોકરિયાત વર્ગ વધુ હોય, પરંતુ તેમની વિદ્વત્તા, હોશિયારીમાં જરા પણ કમી આવી નથી. તેમની ભાષા પણ શિષ્ટ અને સાહિત્યસભર હોય છે. નાગર લોકો કરકસર કરીને સંસાર ચલાવતા હોવા છતાં તેઓ કોઈ વાતની કમી અનુભવતા નથી. થોડી વસ્તુઓમાંથી પણ અવનવી વસ્તુઓ કે વાનગીઓ બનાવીને સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરે છે. આવા નાગર લોકો રોજિંદી જ રસોઈ જમતાં હોવા છતાં તેને અવનવાં નામો આપીને પંચપકવાન જમ્યાનો સંતોષ પણ મેળવે છે. વાનગીનાં અવનવાં નામો અર્થસભર હોય છે. સાંજનું જમવાનું ઘણી વખત સુખપાવની અને રસમંજરીનું હોય છે, તો મોટા ભાગનાં ઘરોમાં બાળકો પ્રમોદીનો નાસ્તો જ કરે છે.

ભુજનાં યુવાન લેખિકા અને ગૃહિણી ભારવીબહેન વૈદ્ય નાગર લોકોની વિશિષ્ટ વાનગીઓ અને તેનાં નામોની વાત કરતાં જણાવે છે કે, ‘નાગર લોકો દરેક વસ્તુને અલંકારિક ભાષામાં વર્ણવે છે. નાની વસ્તુઓને પણ શણગારવાની તેમને આવડત હોય છે. ખીચડીને સુખપાવની કહે છે. જે ખાઈને માણસ સુખ પામે તે સુખપાવની. કઢી એટલે રસમંજરી. રાતના જમવામાં અનેક ઘરોમાં સુખપાવની અને રસમંજરી હોય છે. રાતની વાસી સુખપાવની અને વઘારેલી છાશ કોઈ ખાતા હોય તો કહે કે સુખપાવની અને ખાટિયું ખાઈએ છીએ. સાંભળનારાને લાગે કે શું’ય ખાતા હશે! પહેલાંના જમાનામાં જ્યારે ઘરનો ખર્ચ માત્ર કમાનાર વ્યક્તિના પગારના આધારે જ થતો હતો ત્યારે મહિના આખરના દિવસોમાં ઘરમાં જે કંઈ બચેલું હોય તેનાથી ચલાવવાનું રહેતું, પરંતુ એવી દીન વાત નાગર વ્યક્તિ કરે શાનો? ઘરમાં અલગ-અલગ દાળ જેમ કે અડદદાળ, તુવેરદાળ, મગદાળ, ફોતરાવાળી, ચણાદાળ થોડી થોડી બચી હોય તો તેમાંથી ત્રણ દાળ ભેગી કરીને બનાવે ત્રેવટી દાળ ’ને પાંચ દાળ ભેગી કરીને બનાવે પંચવટી દાળ. આમ કોઈને લાગે શું’ય નવી વાનગી બનાવી છે, પરંતુ ખરેખર તો પહેલી તારીખે કરિયાણું આવતું હોય, ત્યારે મહિનાના અંતે ઘરમાં પૈસા ખૂટવા આવ્યા હોય, તેથી ઘરમાં જે હોય તેમાંથી જ બનાવવાનું હોય. સીમિત વસ્તુઓનું અલગ-અલગ પ્રમાણમાં મિશ્રણ કરીને, બનાવવાની રીતમાં થોડો ફેરફાર કરીને અવનવી વાનગીઓ બનાવવી એ નાગર ગૃહિણીઓની ખાસિયત છે.’

તેઓ વિશેષમાં કહે છે, ‘ક્યારેક અચાનક કોઈ મહેમાન આવી ચડે કે બાળકો કંઈ મિષ્ટાન્ન ખાવાની ફરમાઈશ કરે તો કેળામાં ખાંડની ચાસણી અને એલચી નાખીને બનાવે તેને ખાંડ-કેળાં કે એવું કંઈ નામ આપવાના બદલે નાગરો નામ આપે બિલ્સાર. તેમ જ બાળકો માટે મોટા ભાગના ઘરમાં મમરાનો નાસ્તો હોય જ. મમરાને વઘારીને તેમાં દાળિયા અને સીંગ નાખે તો તેને મમરા બદલે પ્રમોદી કહેવાય. મમરા ખાઈને બાળકોની

# શ્રાવણ માસ પર શ્રેષ્ઠ રાજગરાનો લોટ પ્રસ્તુત કરતું હાથી મસાલા

## પવિત્ર ફરાળમાં કોઇ પણ પ્રકારની ભેળસેળ ટળે તે માટે વિવિધ શહેરોના સર્વે કરી હાથી મસાલાએ અભિયાન ચલાવ્યું

ઉપવાસનો અવસર આવે એટલે કે ફરાળ યાદ આવે. સામાન્ય પણે શ્રાવણ માસ પર ફરાળ પાળવાની વર્ષો જૂની પરંપરા છે. ફરાળમાં રાજગરાનો લોટ ભરપૂર વપરાય છે. આર્યુવેદે રાજગરાને પવિત્ર અનાજ ગણાવ્યો છે. રાજગરાને આપણા પૌરાણિક ગ્રંથોમાં શાહી અનાજ કહેવાયો છે. તે **'રામદાના'** તરીકે પણ ઓળખાય છે. રામદાના એટલે કે ભગવાનનો પોતાનો અનાજ. રાજગરાના લોટનું પારંપરિક મહત્વ છે અને સાથે તે જ ઉપવાસના મહિમાને જાળવવામા ઉપયોગી બને છે. ઉપવાસ, તે હિન્દુ ધર્મ માટે એક ઉત્સવ સમાન છે અને તેની સાથે લોકોની શ્રદ્ધા જોડાયેલી છે. મિત્રો જ્યારે શ્રદ્ધાની વાત આવે ત્યારે અશુદ્ધિ અને ભેળસેળ અસ્વીકાર્ય છે, અને તે માટે જ મસાલાના ક્ષેત્રે અગ્રણી વર્ષો જૂના હાથી મસાલાએ અભિયાન ચલાવી ગુજરાતના વિવિધ શહેરોમાં વખણાતી

રાજગરામાંથી બનતી વાનગીઓનો સર્વે કરી શુદ્ધ હાથી રાજગરાનો લોટ વાપરવાની પ્રેરણા આપી હતી.

ગુજરાતના વિવિધ શહેરોમાં જ્યાં અવનવી ફરાળી વાનગીઓ જેમ કે ફરાળી ઢોકળા, ફરાળી પિત્ઝા, ફરાળી સેન્ડવીચ વગેરે વખણાય છે અને પીરસાય છે ત્યાં એક મહિનો સર્વે ચલાવી જાણવા મળ્યું કે હાથી રાજગરાનો લોટ વાપરવાથી ઉપવાસની પવિત્રતા જળવાઇ રહી. હાથી રાજગરાનો લોટ માત્ર ને માત્ર શ્રેષ્ઠ પોષક મૂલ્યો ધરાવતા અમરન્થથી જ બનાવાય છે. તે કેલ્સીયમથી ભરપૂર રહે છે અને સાથે તે ઘઉંની એલર્જીના પીડિતોને માટે એક પોષક વિકલ્પ બની રહે છે. આ અભિયાનથી સાબિત થયુ છે કે, હાથી રાજગરાનો લોટ ઉપવાસ માટે લોકોની અતૂટ શ્રદ્ધાનો સાથી છે.

હાથી રાજગરાનો લોટ છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી વર્ષે ૫૦ લાખ લોકોના વ્રતને ફળીભૂત કરે છે. નોંધનીય બાબત એ છે કે હાથી રાજગરાનો લોટ દૂષણોથી મૂકત રહે તેની ખાસ કાળજી રાખવામાં આવે છે અને સાથે જ તેને એક વિશિષ્ટ અને સંપૂર્ણપણે રાજગરાને સર્મપિત વ્યવસ્થા હેઠળ બનાવવામાં આવે છે. એક અત્યાધુનિક પ્લાન્ટમાં તેનું પ્રોસેસિંગ થાય છે જેથી તેની શુદ્ધતા, સાત્વિકતા અને પવિત્રતા જળવાઇ રહે છે. હાલ હાથી રાજગરાનો લોટ ૨૦૦ ગ્રામ, ૫૦૦ ગ્રામ અને ૫ કિલોના પેકીંગમાં ઉપલબ્ધ છે.

જેમ જ નાના મોટા પણ આનંદમાં આવી જાય તેથી જ તેને પ્રમોદી કહેવાય. રાતના જમવામાં ભયડકું હોય, પરંતુ તેને કહેવાય અગમગિયું.'

આવી જ વાત કરતાં નાગર અગ્રણી જગદીશચંદ્ર છાયા કહે છે, 'અમારા જમવામાં સુખપાવની અને રસમંજરી તો હોય જ છે, ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારની રોટલી પણ હોય. પડવાળી રોટલીને અમે લેચી રોટલી કહીએ તો ઘી-ખાંડવાળી રોટલીને અમે કોયલ રોટલી તરીકે ઓળખીએ, કારણ કોયલના અવાજ જેવી જ મીઠાશ આ ઘી-ખાંડવાળી રોટલીમાં હોય છે. કેર (કેરડાં)ના અથાણાને અમે લુંજીનું અથાણું કહીએ છીએ. મૂળાનું કુરકુટી પણ અમારી માનીતી વાનગી હોય છે. એકદમ ઝીણા સમારેલા મૂળા તથા તેની ભાજીમાં નાખેલો મસાલો તે બની જાય છે કુરકુટી. મૂળાના પાનના 'વગર અજ્જઠા મૂઠિયા' પણ અમારી ગૃહિણીઓ બનાવે છે. તેમાં પાણી જરા પણ નખાતું નથી. છાણાની આસપાસ પકવેલા ઘઉંના રોટલામાંથી બને છે કાળા લાડુ. નાગરો ડુંગળી (કાંદા)ને ડુંગળી કહેતા નથી. તેને તો કહેવાય છે કૃષ્ણાવળી કે કસ્તુરી. નાગરોને મીઠાઈ બહુ જ ભાવે, પરંતુ રોજ તો જમવામાં મીઠાઈ ન હોય, તેથી સૌથી છેલ્લે તેઓ લે છે 'અમૃત કોળિયો'. ઘરમાં હોય તે મીઠાઈ - ગોળ પાપડી કે બીજું કંઈ પણ અને જો કોઈ જ મીઠાઈ ન હોય તો ગોળનું નાનું દડબું પણ બને છે અમૃત કોળિયો. જો સવારનું વધેલું ખાવાનું સાંજના જમે તો તેને વિષમુ કહેવાય. જમીને પછી તાંબુલ ખાવાની પ્રથા હોય છે. તાંબુલ એટલે ઘરે બનાવેલું સાદા મસાલાવાળું મીઠું મજાનું પાન.'

મીઠાઈને પસંદ કરવાવાળા નાગરો દરેક તહેવારોમાં અલગ-અલગ લાડુ બનાવે છે. મગદળ બને છે આખા મગને શેકીને, દળીને ઘીમાં ફીણીને બનાવાય છે તો ચણાના લોટની બુંદી પાડીને તેનો ચૂરો કરીને તેમાંથી બનતા લાડુ તે મોતિયો લાડુ. બળેવ વખતે ગોળનો લાડુ બને તો ચણાના અને મગની દાળનો લોટ શેકીને બનતો ત્રિભંગો લાડુ. ઘઉંના લોટના મૂઠિયા બનાવીને તળીને ખાંડ નાખીને બનાવાતા લાડુને ચોંટિયો લાડુ કહેવાય. મેંદાના લોટમાંથી બનતા લાડુને ગગન કહેવાય છે. મોટા ભાગના લાડુમાં ઘઉં, મગ અને ચણા સિવાય બીજું અનાજ ન હોય. સાદા ઘઉંના લોટને ખીચું બનાવીએ તેમ બાફીને તેમાં ખાંડ અને ઘી ભેળવીને બનતી મીઠાઈનું નામ સામાન્ય છે - બાફેલો લોટ. દિવાળીના તહેવારમાં નાગરોના ઘરમાં ચંદ્રકળા ખાસ બને. ચંદ્રકળા હોય તો મીઠાઈના ટોપરાવાળા ઘૂઘરા જ, પરંતુ તેને ગોળ આકારમાં બનાવાય છે. ગોળના પાણીથી ઘઉંનો લોટ બાંધી બનાવાતી પૂરીને મીઠી પૂરી કહેવાના બદલે નાગરો કહે છે, ઘારી.

મીઠાઈની જેમ ફરસાણ અને તેનાં નામોમાં પણ થોડી વિવિધતા જોવા મળે છે. સાદી સેવને સેવ કહેવાના બદલે નાગરી ભાષામાં કહેવાય સેવકળી. પુલાવમાં પલાળેલી ચણાની દાળ ઉમેરીને બનાવાય ખારી બીરંજ. ફરસી પૂરી 'ને ખારી પૂરીને રાતડા તરીકે ઓળખાય. દિવાળીના તહેવારમાં નાગરોના ઘરમાં ઘારીરાતડા (મીઠી 'ને ખારી પૂરી) અચૂક બને.

**નાગર જ્ઞાતિની એક વિશેષતા છે કે દીકરી સાસરે જાય ત્યારે ઢીંચણિયું આપે છે. મોટા ભાગના લોકો નીચે બેસીને જમવાનું પસંદ કરે છે. ઘરની દરેક વ્યક્તિ પાસે પોતાનું ઢીંચણિયું હોય છે**

રોજિંદા જમવાનામાં બનતાં શાકમાં પણ નાગરોની વિશેષતા ઝળકે. ડુંગળી(કાંદા) અને ગાંઠિયાના શાકને રાજવંશી શાક તરીકે ઓળખાય છે. ચીભડું બીજી અનેક વસ્તુઓમાં ભેળવીને અલગ-અલગ શાક બનાવાય છે. ચીભડાં અને ફૂલવડાં (ભજિયા જેવા)ના શાકને વડું શાક કહેવાય. ચણાની દાળ, બટેટા સાથે ચીભડાં ભેળવીને પણ શાક બનાવાય છે. એક ચીભડું અલગ-અલગ વસ્તુઓ સાથે ભેળવીને અઠવાડિયા સુધી શાક બની શકે. તો કલીંગર કે તરબૂચ સાથે ફૂલવડાં ભેળવીને શાક બનાવાય છે. ખારેકનું લોટવાળું શાક પણ બને. જ્યારે બાળકનું નામ પાડવાનું હોય ત્યારે બીજી મીઠાઈઓની સાથે દુધિયો બાજરો નામની મીઠાઈ બનાવાય છે. આગલા દિવસે બાજરો પલાળીને તેને કોરો કરીને દૂધમાં રાંધીને, ટોપરું, ખાંડ નાખીને બનેલી મીઠાઈ તે દુધિયો બાજરો. નાગર જ્ઞાતિની એક વિશેષતા છે કે દીકરી સાસરે જાય ત્યારે આણામાં ઢીંચણિયું આપે છે. મોટા ભાગના લોકો નીચે બેસીને જમવાનું પસંદ કરે છે. ઘરની દરેક વ્યક્તિ પાસે પોતાનું ઢીંચણિયું હોય છે. તેથી તેઓ દીકરીને પણ વળાવતી વખતે ઢીંચણિયું આપતા હોય છે.

થોડી આવકમાં સંતોષથી જીવતા નાગર લોકોની જીવનશૈલીનું પ્રતિબિંબ તેમનો ખોરાક અને તેનાં નામો પાડે છે. ઓછી જરૂરિયાતવાળા પણ ગુણવત્તાવાળા જીવનની જેમ જ તેમની રોજિંદી વાનગીઓ બહુ થોડી વસ્તુઓમાંથી પરંતુ ખૂબ જ પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ બનાવાય છે. ■

TRUST OF 100 YEARS ORGANIC AGRICULTURE

# Health Friendly is Wealth Saving

satva
From Mother Nature

## RASHTRIYASHALA'S

Pure Premium &
Organic Products
For A Healthy Living

## OUR PRODUCTS

Coconut Oil, Groundnut Oil, Caster Oil, Mustard Oil, Black Sesame Oil, White Sesame Oil, Kashmiri Chilli Powder, Reshampatto Chilli Powder, The Royal Blend Chilli Powder, Turmeric Powder, Cumin Powder, Saunf Powder, Asafoetida Powder, Premium Honey, Premium Tulsi Honey, Premium Ajwain Honey, Premium Ginger Honey, Premium Saunf Honey, Premium Amla Honey

SPARSH

Packed, Marketed & Manufactured By :

rashtriyashala

Manhar Plot, Rashtriyashala Marg, Rajkot-2.
90166 31551 , 96385 19304
customercare@rashtriyashala.org rashtriyashala.org

# શ્રાવણમાં, રસપ્રચુર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ફરાળી વાનગીઓનો આસ્વાદ...

ચાતુર્માસ અને એમાંય ખાસ તો શ્રાવણ મહિનો આવે એટલે આપણા વિવિધ પારંપારિક તહેવારો શરૂ થાય. શ્રાવણ મહિનામાં ઉપવાસનું ધાર્મિક મહત્ત્વ તો છે જ એ સાથે ઉપવાસના નિમિત્તે ડાયટ કન્ટ્રોલ કરીને થાય એટલું ડાયેટિંગ કરવું કે મેદસ્વિતા ઘટાડવા માટે આવશ્યક એવું વજન ઉતારવાના શુભાશય સાથે ઉપવાસ કરનારો પણ એક વિશેષ વર્ગ છે. છતાં આપણે જાણીએ છીએ અને ક્યારેક અનુભવ્યું પણ છે કે, ઉપવાસમાં ફરાળી વાનગીઓ ભૂખ કરતાં સ્વાદ માટે ભરપેટ આરોગીને વજન ઉતારવાને બદલે મહિનાના અંતે વજન બમણુ થયાના કિસ્સા પણ બનતા હોય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે, ઉપવાસમાં આખો વખત ફરાળી તળેલી વાનગીઓ ખાઈને આપણે આપણી રોજિંદી શારીરિક ઘટમાળનું સંતુલન પણ ખોરવી નાખીએ છીએ. પોષણ અને કેલરી એકબીજા સાથે અનિવાર્યપણે સંકળાયેલી બાબતો છે પરંતુ તેમ છતાં કેલરી ગણવામાં આપણે પોષણવિહીન ખોરાક લઈને જાતે જ પોતાની તંદુરસ્તી સામે પ્રશ્નાર્થ ચિહ્ન ઊભા કરીએ છીએ.

આમ તો ફરાળ એ ફલાહાર સંસ્કૃત શબ્દનો અપભ્રંશ થયેલો શબ્દ છે. ફરાળનો ઉદ્દેશ સામાન્ય રીતે રોજબરોજના ખાદ્યપદાર્થોને બદલે ફલાહાર કરવો આરોગ્યપ્રદ છે. ઉપવાસને આપણે માત્ર શાબ્દિક અર્થમાં મૂલવીને અમુક ખોરાક નહીં ખાવો ત્યાં સુધી જ મર્યાદિત કરીએ છીએ. આમ તો ઉપવાસ શબ્દનું અર્થઘટન કરીએ તો ઈશ્વરની નજીક બેસવું તેવો થાય છે. આવા ઈશ્વરીય તત્ત્વના સાંનિધ્ય, ચિંતન-મનન માટે ઉપવાસ દરમિયાન ફલાહાર સૂચવવામાં આવ્યો છે.

ઉપવાસમાં ખાવામાં આવતી ફરાળી વાનગીઓમાં મોરૈયો, સાબુદાણા અને રાજગરાનો મહ્દઅંશે સમાવેશ થાય છે. આવો જાણીએ ફરાળમાં વપરાતા આ પદાર્થોમાંથી આપણા શરીરને ક્યા પોષકતત્ત્વો મળે છે.

**મોરૈયો :** ઉપવાસ દરમિયાન વપરાતો મોરૈયો પચવામાં પ્રમાણમાં હલકો હોય છે. તેને ભાત અથવા ઘેંસની જેમ રાંધવામાં આવે છે. હવે તો તેને સાદી રીતે બનાવીને ખાવાને બદલે તેને દળીને તેના લોટમાંથી ફરાળી ઢોકળાં, ફરાળી ઢોસા, અપ્પમ વગેરેમાં છૂટથી વાપરવામાં આવે છે. તેમાં મોટા ભાગે બટાકા, સૂરણ કે દૂધી ઉમેરીને સ્વાદમાં વૈવિધ્ય લાવી શકાય છે. તેમાંથી એમિનો એસિડ સારા પ્રમાણમાં મળે છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓને માટે પણ તે સુપાચ્ય છે. ૧૦૦ ગ્રામ મોરૈયામાં કેલરી લગભગ ૩૫૦, મેંગેનીઝ ૯૬ મિલીગ્રામ, મેગ્નેશિયમ ૮૯ મિલીગ્રામ, આયર્ન ૩.૯૩ મિલીગ્રામ, કોપર ૦.૩૫ મિલીગ્રામ, ફોસ્ફરસ ૧૭૪ મિલીગ્રામ હોય છે.

### મોરૈયાના દહીંવડા

**સામગ્રી :** મોરૈયો - ૧૦૦ ગ્રામ, શિંગોડાનો લોટ - ૩ ચમચી, ગ્રીન ચટણી, ખજૂર આંબલીની ચટણી, મસાલાવાળું દહીં, મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે

**રીત :** સૌપ્રથમ મોરૈયાને બાફી લો. ઠંડો થાય એટલે તેમાં શિંગોડાનો લોટ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી લો. તેમાંથી ગોળા વાળી

તળી લો. એક પ્લેટમાં વડા ગોઠવી તેના પર મસાલા દહીં નાખો. પછી તેમાં ગ્રીન ચટણી અને તેના પર ખજૂર-આંબલીની ચટણી નાખો. ઉપર કોથમીર ભભરાવીને સર્વ કરો.

**રાજગરો :** રાજગરો પોષકતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. ઘઉં, ચોખા કે જવ કરતાં પણ તેમાં ૩૦ ટકા વધારે પ્રોટીન મળે છે. તે વિટામિન એ, બી અને સીથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં ઓક્ઝિલિક એસિડ વધારે હોય છે જેનાથી શરીરમાં કેલ્શિયમ અને ઝિંકનું એબ્સોર્શન ઓછું થાય છે. જોકે તેમ છતાં કિડનીના દર્દીઓ, ગાઉટ અને રુમેટોઇડ આર્થ્રાઇટિસના દર્દીઓએ તેનો મર્યાદિત પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. રાજગરાના લોટમાંથી સામાન્ય રીતે શીરો, પૂરી બનવા સાથે વિવિધ ફરાળી વાનગીઓમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ૧૦૦ ગ્રામ રાજગરામાં કેલરી ૩૭૪, ફેટ ૭ ગ્રામ, કાર્બોહાઇડ્રેટ ૬૬ ગ્રામ, પ્રોટીન ૧૪ ગ્રામ હોય છે. રાજગરો પોષણથી ભરપૂર હોવા છતાં તેને વધારે ઘી-તેલમાં શીરો કે પૂરી બનાવીને ખાવા કરતાં ઓછા તેલમાં નોનસ્ટિક તવી પર ભાખરી, થેપલાં કે થાલીપીઠ સ્વરૂપે ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

**સાબુદાણા :** મોટા ભાગે સાબુદાણા ફરાળી વાનગીમાં જ ખાવામાં આવે છે. સાબુદાણા બનાવવા અંગે જે માન્યતાઓ કે ગેરમાન્યતાઓ પ્રવર્તે છે તે અનુસાર ઘણા તેને ઉપવાસમાં વર્જિત ગણે છે, પરંતુ સાબુદાણા સહેલાઈથી પચી જાય છે. તેમાંથી મળતું કાર્બોહાઇડ્રેટ ઉપવાસ દરમિયાન શરીરને તાકાત આપે છે. બદામ, સિંગ વગેરે નાખીને તેને વધારે સ્વાદિષ્ટ અને પોષક બનાવી શકાય છે. ઓછા ફેટવાળા કે મલાઈ વિનાના દૂધમાં બનાવેલી સાબુદાણાની ખીરથી પોષકતત્ત્વો મળી રહે છે અને વજન પણ વધતું નથી.

### સાબુદાણા વડા

**સામગ્રી :** સાબુદાણા - ૧ કપ, સિંગદાણા (શેકીને અધકચરા કૂટ કરેલા) - અડધો કપ, બટાકા - ૩ નંગ, લીલા મરચાં-આદુની પેસ્ટ - બે ચમચી, કોથમીર (જો ઉપવાસમાં ખાતા હો તો) - ૧ મોટી ચમચી, લાલ મરચું પાવડર - અડધી ચમચી, મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે, તેલ - તળવા માટે

**રીત :** સાબુદાણાને બેથી ત્રણ વાર સારી રીતે ધોઈ લો. તેમાં થોડુંક પાણી ઉમેરી બે કલાક સુધી પલાળી રાખો. બટાકાને બાફી લો. ઠંડા પડે એટલે તેની છાલ કાઢી છીણી નાખો. પલાળેલા સાબુદાણામાં બટાકા, સિંગદાણાનો ભૂકો, લીલાં મરચાં-આદુની પેસ્ટ, લાલ મરચું પાવડર, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું નાખી બધી જ સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. આ મિશ્રણના લીંબુ જેટલા કદના ગોળા વાળી હથેળીમાં દબાવી સહેજ ચપટા વડા તૈયાર કરો. એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરી સોનેરી રંગના સાબુદાણા વડા તળી લો. તેને ગરમ-ગરમ સર્વ કરો.

**શિંગોડાનો લોટ :** શિંગોડાને દળીને તેનો ફરાળી લોટ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમ તો તે રીતે તેની પૌષ્ટિકતામાં ઘટાડો થાય છે તેમ છતાં શિંગોડામાં કેટલીક વિશેષતાઓ રહેલી છે જેમ કે તેમાં ગ્લુટેન નથી, ચરબી ઓછી હોય છે. સોડિયમ ઓછું 'ને પોટેશિયમ વધારે છે, તેમ જ કેલ્શિયમ, આયર્ન, જસત અને ફોસ્ફરસ સહતિના ખનિજો સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

મોરૈયો, રાજગરો, સાબુદાણા અને શિંગોડાના લોટના ઉપયોગથી બનતી ફરાળી વાનગીઓ તો અગણિત છે. આપણે શ્રાવણ માસના ઉપવાસ દરમિયાન આ પદાર્થોના ઉપયોગથી ઘરે તૈયાર કરી શકાય એવી કેટલીક ફરાળી વાનગીઓની રેસિપી પણ જોઈએ -

### ફરાળી ચિલ્લા :

**સામગ્રી :** બે કપ સાબુદાણા, બે બાફેલા બટાકા, સિંગદાણાનો ભૂકો (સિંગદાણા શેકીને ફોતરાં કાઢી એકદમ ઝીણો પાવડર કરવો), ત્રણ ચમચી દહીં, ત્રણ ચમચી આદું-મરચાંની પેસ્ટ, ૧ ટીસ્પૂન મરી પાવડર, એક ચમચી જીરું, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું.

**રીત :** સૌપ્રથમ સાબુદાણાને બે-ત્રણ વ્યવસ્થિત ધોઈ થોડું પાણી ઉમેરી ત્રણ કલાક પલાળી રાખો. પછી સાબુદાણાને મિક્સરમાં કૂટ કરી લો. સાબુદાણાની પેસ્ટમાં દહીં ઉમેરો. બાફેલા બટાકાને છીણીને ઉમેરો. સિંગદાણાનો ઝીણો ભૂકો ઉમેરો. સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, આદું-મરચાંની પેસ્ટ અને એક ચમચી જીરું ઉમેરો. બધી સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરી નોનસ્ટિક તવા પર સહેજ તેલ મૂકી તેના ચિલ્લા ઉતારો. ચિલ્લાને ગ્રીન ચટણી સાથે ગરમ-ગરમ સર્વ કરો.

સરવાળે માણસ એની જરૂરિયાત મુજબ શોધખોળ કે સંશોધન કરીને મેળવી જ લે છે, માનવજાતનો ઇતિહાસ એનો સાક્ષી રહ્યો છે. શ્રાવણ હોય કે ચાતુર્માસ, નવરાત્રિ હોય કે પૂનમ કે પછી અગિયારસ, જ્યાં અને જ્યારે ઉપવાસની વાત આવે છે ત્યારે આપણે રોજબરોજના ભોજન જેવી અને કદાચ ક્યારેક તો એનાથીય વધુ પ્રમાણમાં ફરાળી વાનગીઓ આરોગી જઈએ છીએ. છતાંય એ નિમિત્તે ઉપવાસ અને શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્ણ ધર્મકાર્ય થાય છે એ અગત્યનું પાસું છે. આપ સૌ પણ આ ફરાળી વાનગીઓ ઘરે તૈયાર કરી જોજો અને પછી આ વાનગીઓ કેવી લાગી, 'અભિયાન'ના સરનામે લખી મોકલજો. લખી મોકલશો ને?

**ચટણી :** ફ્રેશ નારિયેળનું છીણ, લીલું મરચું, આદું, મીઠું, ખાંડ, શેકેલા સિંગદાણાનો પાવડર - બે ચમચી, કોથમીર (ના ખાતા હોય તો સ્કિપ કરવી) એકવાર મિક્સરમાં કૂટ કરી ફરી થોડું પાણી નાખી સરસ કૂટ કરી લેવી.

ચટણીમાં ઘીમાં જીરું તતડાવીને વઘાર રેડવો. ■

# સારા સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગી જીવન માટે જરૂરી છે પોષકતત્ત્વ યુક્ત ફૂડ

**આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે આહાર આપણને શક્તિ આપે છે. યોગ્ય આહારમાં ખાસ પ્રકારનાં પોષકતત્ત્વો રહેલાં છે, જે આપણી શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિમાં મદદ કરે છે અને સારું સ્વાસ્થ્ય તથા નીરોગી જીવન આપે છે. શરીરને રોગથી રક્ષણ આપતાં સાત પોષકતત્ત્વો છે, જે જુદી-જુદી રીતે કાર્ય કરે છે.**

*hetalrao@sambhaav.com*

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે યોગ્ય આહાર ખૂબ જ જરૂરી છે. વર્તમાન સમયની ફાસ્ટ લાઈફમાં એક્સર્સાઈઝ કરવા માટે જેટલી દોડાદોડી જિમમાં થાય છે, એટલા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવામાં નિરસતા જોવા મળે છે. જેના કારણે યોગ્ય કસરત કર્યા પછી પણ શારીરિક અને માનસિક રીતે વ્યક્તિ સક્ષમ નથી બની શકતી. હકીકતમાં ખોરાક આપણને શક્તિ આપે છે. તેમાં રહેલા પોષકતત્ત્વો સ્વાસ્થ્યને સારું રાખે છે અને રોગથી રક્ષણ આપે છે. ખોરાકમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલા ઘટકોને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય છે. મેક્રો અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો.

સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વોની વાત કરીએ તો તેમાં આહારની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં મુખ્યત્વે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ચરબી હોય છે. જે આપણા શરીરને ઊર્જા આપે છે અને શરીરની વૃદ્ધિ, આરોગ્ય અને જાળવણી માટે અતિ આવશ્યક છે.

જ્યારે સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો રોગ સામે લડવામાં મદદરૂપ બને છે. તેના ઓછા પ્રમાણમાં જરૂરી વિટામિન્સ અને ખનીજોનો છે, ઉપરાંત નર્વસ સિસ્ટમ, બ્લડપ્રેશર અને અન્ય ઘણા બધાં શરીરનાં કાર્યોને ટેકો આપવા, નિયમન કરવા અને જાળવવા માટે જરૂરી છે.

આ વિશે વાત કરતાં લાઈફલાઇન હૉસ્પિટલના ડૉ. અશોક ભટ્ટ કહે છે, 'આપણા સ્વસ્થ જીવનને ધબકતું રાખવા માટે પોષકતત્ત્વોના સાત અવશ્યક સમૂહો જરૂરી છે. જેમાં ત્રણ મેક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સ છે. પ્રથમ તત્ત્વની વાત કરીએ તો તે પ્રોટીન છે, જે ૨૦થી વધુ એમિનો એસિડથી બનેલો છે. ઘણા લોકો એમિનો એસિડ કસરત દ્વારા બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. તો ઘણા લોકો આહાર પર આધારિત રહીને પ્રોટીન મેળવે

છે. હકીકતમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રોટીન શરીર માટે ઘણુ જરૂરી છે. વાસ્તવિક રીતે આપણા શરીરના દરેક કોષમાં પ્રોટીન હોય છે. તે સ્નાયુઓ, હાડકાં, ત્વચા અને વાળના વિકાસ માટે ઉપયોગી છે. એટલું જ નહીં, તે પાવર રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાઓમાં પણ મદદ કરે છે અને શરીરના આરોગ્ય અને જાણવણી માટે જરૂરી બની રહે છે.'

પ્રોટીન શાકાહારી અને માસાહારી બંને પ્રકારના ખોરાકમાં રહેલો છે. શાકાહારીની વાત કરીએ તો તેમાં છોડ-આધારિત સ્રોત જેમ કે બાજરી, કઠોળ, લીલી શાકભાજી, પનીર અને બદામનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે માંસાહારી ખોરાકમાં માસ, માછલી અને ઈંડાંમાં પ્રોટીન રહેલું છે. માછલીના એક શેકેલા ટુકડામાં ૩૩ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે અને પાંચ ગ્રામ ચરબી હોય છે. જ્યારે દાળના એક કપમાં ૧૯ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે, પરંતુ તે ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. ઉપરાંત તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ શૂન્ય છે.

જ્યારે અન્ય પોષકતત્ત્વની વાત કરતા સરકારી સિવિલમાં કામ કરતા મેડિકલ નિષ્ણાત મિતા બ્રહ્મભટ્ટ જણાવે છે, 'કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પણ આપણા માટે ઉપયોગી છે. વર્તમાન સમયમાં ખરાબ કાર્બ્સ મેળવતા પહેલાં જાણવું જરૂરી છે કે તે આપણા માટે ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત છે. સામાન્ય રીતે તે ખોરાકમાં શર્કરા, તંતુઓ અને સ્ટાર્ચના સ્વરૂપે જોવા મળે છે. આ તત્ત્વ પાચન દ્વારા ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતરિત થાય છે અને શક્તિ આપે છે. કાર્બોહાઈડ્રેડ બે સ્વરૂપમાં હોય છે. સરળ અને જટિલ. સરળ સુગર ખોરાકમાં કુદરતી રીતે મીઠા હોય તેનો સમાવેશ થાય છે. જેમ કે ફળ, શાકભાજી અને દૂધ. પ્રક્રિયા અને શુદ્ધીકરણ દરમિયાન ખાંડ ધરાવતો ખોરાક પણ આ શ્રેણીમાં આવે છે. સરળ સુગર ઝડપથી ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતરિત થાય છે. જેનો ઉપયોગ ઊર્જા માટે થાય છે. અને ન વપરાયેલી ખાંડનો એક ભાગ (જે ઊર્જા માટે જરૂરી નથી) યકૃત અને સ્નાયુઓમાં સંગ્રહિત થાય છે. બાકી વધેલો ભાગ ચરબીમાં રૂપાંતરિત થાય છે.

'જ્યારે બીજી બાજુ જટિલ અથવા સ્ટાર્ચી કાર્બ્સવાળો ખોરાક પાચન થવામાં વધુ સમય લે છે અને ધીમે-ધીમે ઊર્જા છૂટી કરી લાંબા સમય સુધી તૃપ્ત રાખે છે. એટલે કે જેટલી વધુ પ્રક્રિયા કરવામાં આવી હશે એટલી જ ઝડપથી કાર્બોહાઈડ્રેટ પાચક પ્રણાલી દ્વારા છૂટો પડશે અને વધારે ઊર્જા પુરી પાડશે. ઉપરાંત બ્લડમાં રહેલા સુગરના પ્રમાણને ઘટાડીને તે ઝડપથી કાર્યરત કરે છે. સ્વસ્થ કાર્બ્સમાં આખું અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને ફળોનો સમાવેશ થાય છે. બ્રેડ, પાસ્ત અને ખાંડવાળા ખોરાકને ટાળો, કારણ કે તે તાત્કાલિક ઊર્જામાં અને ન વપરાયેલી ઊર્જાને ચરબીમાં ફેરવે છે.'

ફેટવાળું ફૂડ પણ આપણા આરોગ્ય માટે ઉપયોગી છે, એ વિશે વાત કરતા સિવિલના રીટાયર્ડ ડૉ. એન.જે. સોની કહે છે, 'જો આપણે સારી અને ખરાબ ચરબીની દલીલો ભૂલી જઈને ચરબીના વાસ્તવિક લાભ વિશે વાત કરીએ તો ચરબી એક ઊર્જાનો સ્રોત છે, જે દ્રાવ્ય, વિટામિન્સ અને ખનિજોના શોષણને સરળ બનાવે છે. બ્લડ સુગરને સંતુલિત કરવામાં, હૃદય રોગ અને ટાઈપ ટુ ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડવામાં, મૂડ સારો રાખવામાં અને માનસિક કામગીરીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે.

'સ્વસ્થ ચરબી : ચરબીનો ઉપયોગ ખોરાક

## પોષકતત્ત્વોમાં શાકભાજીનું મહત્ત્વ

આપણે રોજિંદા જીવનમાં ઘણા ફૂડનો સમાવેશ કરીએ છીએ, પરંતુ શાકભાજી એ દૈનિક આહારનો મહત્ત્વનો ભાગ છે, કારણ કે શાકભાજીમાં ગૌણ પોષણતત્ત્વો પર્યાપ્ત માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોય છે. જેમાં વિટામિન એ, વિટામિન સી, વિટામિન બી ૬, વિટામિન ઇ અને ફોલિક એસિડ, લોહતત્ત્વ અને મેગ્નેશિયમ જરૂરી માત્રામાં હોય છે. પોષકતત્ત્વોની ઊણપમાં મોટા ભાગે વિટામિન એ, લોહતત્ત્વ અને આયોડિનની ઊણપનો સમાવેશ થાય છે. આ ઊણપના કારણે બાળકોમાં એનિમિયા, શારીરિક વૃદ્ધિની ખામી અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડા જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. જ્યારે પુખ્તવયની વ્યક્તિમાં પોષકતત્ત્વોની ઊણપને કારણે થાક, કાર્ય કરવાની શક્તિમાં ઘટાડો, વંધ્યત્વ જેવી સમસ્યાઓનો સમાવેશ થાય છે. આપણા રોજિંદા ખોરાકને સમતોલ આહાર બનાવવા માટે ખોરાકમાં ગૌણ પોષકતત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય માત્રામાં હોવું જરૂરી છે. નિયમિત ખોરાકમાં ૧૫૦ ગ્રામ જેટલા લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીનો સમાવેશ કરવાથી પ્રમાણિત માત્રામાં લોહતત્ત્વ, કેલ્શિયમ, બીટા-કેરોટીન, વિટામિન સી અને ફોલિક એસિડ મળી રહે છે. જે શરીરને ચયાપચયની ક્રિયાઓના નિયંત્રણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્યારે કાર્બોદિત પદાર્થો, પ્રોટીન અને ચરબીના સ્રોત માટે રોજિંદા ખોરાકમાં ધાન્ય પાકોનો ઉપયોગ કરો. એક વાત જાણવી જરૂરી છે કે, ગૌણ પોષકતત્ત્વો શરીરને સ્વસ્થ રાખવા ખૂબ જ જરૂરી છે અને તે લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીમાંથી મળે છે.

માટે કેવી રીતે કરી શકાય તેને સમજવાના નિયમો સરળ છે. બદામ, બીજ, તેલયુક્ત માછલી અને ન્યૂનતમ પ્રક્રિયા કરેલા અને વનસ્પતિ તેલવાળા ફેટી ફૂડનો ભોજનમાં સમાવેશ કરો. જ્યારે હાઈડ્રોજનયુક્ત ચરબી માટે ફૂડ લેબલ્સને તપાસો એટલે કે ટ્રાન્સ ફેટને ખોરાકમાં લેવાનું ટાળો. જેમાં માખણ, પનીર, લાલ માંસ અને આઇસક્રીમ જેવા ખોરાકનો સમાવેશ થાય છે.'

હવે વાત કરીએ વિટામિન્સની તો તે રોગને દૂર કરવામાં અને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. વિટામિન્સમાં રહેલો ઍન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ આંખો, ત્વચા અને હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. દરેક વિટામિન પોતાની રીતે કાર્ય કરે છે, માટે યોગ્ય ફૂડ વિટામિનથી ભરપૂર હોય છે. જેમ કે વિટામિન સી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે, ઉપરાંત શરીરમાં સ્ફૂર્તિ પુરે છે. વિટામિન્સ તાજા ઓર્ગેનિક ફળો, શાકભાજી અને ઓછી પ્રક્રિયાવાળા ખોરાકમાંથી મળે છે. પ્રવાહી પીણા દ્વારા મળતાં વિટામિન્સ જેમ કે ફળોનો જ્યૂસ, શાકભાજીનો રસ નિયમિત રીતે લેવો જોઈએ. આ ઉપરાંત અનાજમાં લીલાં શાકભાજી, ઓટ, અનાજ, કઠોળનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

આરોગ્ય માટે ઉપયોગી ખનીજોની વાત કરતા ડૉ. અશોક ભટ્ટ કહે છે, 'વિટામિનની જેમ ખનીજો પણ શરીરના ઘણા મહત્ત્વના કાર્યોને આધાર આપે છે. જેમ કે કેલ્શિયમ દાંત અને હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. લાલ રક્તકણોમાં ઓક્સિજનનું વહન કરવા માટે આયર્ન જરૂરી છે. ઝિંક શરીરમાં કાર્બ્સ જ્યારે ખોરાકમાં ચરબી અને પ્રોટીનની પ્રક્રિયા માટે મદદરૂપ બને છે. ખનિજોમાં બદામ અને બીજ પોષકતત્ત્વમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. કઠોળ, દાળ, આખા દાણાવાળું અનાજ, પાંદડાવાળો ખોરાક, દરિયાઈ ખોરાક, ઓછી ચરબીવાળું માંસ અને ડેરીની ઘણી બધી પ્રોડક્ટમાં ખનિજ રહેલું છે.

'શરીરના મહત્ત્વના પોષકતત્ત્વની વાત કરીએ તો તે છે પાણી. ઘણીવાર ડિહાઈડ્રેશનના કારણે ખૂબ થાક અને માથાનો દુ:ખાવો થાય છે. જેનું મુખ્ય કારણ શરીરમાં પાણીની ઘટ છે. પાણીનો અભાવ માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ નબળી બનાવે છે. આજની ફાસ્ટ લાઈફમાં મોટા ભાગના લોકો ખૂબ જ જરૂર જણાય ત્યારે જ પાણી પીવે છે, પરંતુ એ વાત સ્પષ્ટ કરવી જરૂરી છે કે, આપણુ શરીર ૬૦ ટકા પાણીથી ભરેલું છે. માટે પાણી આપણને જીવંત રાખવા માટે અતિ ઉપયોગી છે. એટલું જ નહીં, પરંતુ શરીરના દરેક કાર્ય માટે પાણી નિર્ણાયક છે. એચટુઓ શરીર માટે ખૂબ ઉપયોગી છે, પરંતુ ફળો અને શાકભાજીમાં રહેલું પાણી પણ એક ઉત્તમ સ્રોત છે. જેમાં લીલાં પાંદડાવાળાં શાકભાજી, કાકડી અને તરબૂચ ખાવાથી શરીરમાં પાણીની કમી દૂર થાય છે.'

મેડિકલ નિષ્ણાત મિતાબહેન ફાઇબર જેવા પોષકતત્ત્વની સમજ આપતાં કહે છે, 'ફાઇબરને ફૂડમાં રહેલા ભૂસા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ફાઇબર આંતરડાંમાંથી પસાર થઈને તેને સાફ રાખે છે, જેના કારણે મળનો ત્યાગ કરવામાં સરળતા રહે છે. એટલું જ નહીં, ફાઇબર પાચનની ગતિને નિયંત્રિત કરે છે. કોલેસ્ટરોલનું સ્તર ઘટાડે છે. કોરોનરી ધમનીની બીમારીનું જોખમ ઘટાડે છે. બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરી ટાઇપ ટુ ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડે છે. ફાઇબરથી ભરપૂર ખોરાકમાં ફળો અને શાકભાજીની સાથે-સાથે અનાજ, કઠોળ બદામ અને બીજ છે. ફાઇબર વજન ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ બને છે, કારણ કે તેમાં ઓછી કેલરી હોય છે. ફાઇબર યુક્ત ખોરાક વજનમાં ભારે હોવાથી પેટ ઝડપથી ભરાય છે, પાચન શક્તિ પણ ઝડપી બનાવે છે. ચરબી શોષાય છે અને ઇન્સ્યુલિન સ્પાઇક્સને દૂર કરે છે. ટૂંકમાં, તમે જે પણ ફૂડ લો તેમાં વિવિધતા લાવો.'

સારા ફૂડ કયા છે તેની માટે સલાહ સૂચનો ઘણા મળી જાય છે, પરંતુ વાત સ્વાસ્થ્યની હોય ત્યાં સામાન્ય સમજનો ઉપયોગ કરી ફળો, શાકભાજી, તંદુરસ્ત પ્રોટીન અને ચરબીથી ભરેલો વૈવિધ્યસભર ખોરાક અને આખું અનાજ પોષકતત્ત્વો મેળવવાનો યોગ્ય માર્ગ છે. ■

**ફાઇબર વજન ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ બને છે, કારણ કે તેમાં ઓછી કેલરી હોય છે. ફાઇબર યુક્ત ખોરાક વજનમાં ભારે હોવાથી પેટ ઝડપથી ભરાય છે**

# રક્ષાબંધન, હું અને બહેનો

પોતાના ક્ષેત્રમાં અપૂર્વ અને અનોખું યોગદાન આપનાર માટે એ જ ક્ષેત્રના શ્રેષ્ઠી સાથે એની તુલના કરવાનો વૈશ્વિક રિવાજ છે. જેમ કે - ફલાણા ભાઈ તો ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રના ટાટા-બિરલા છે! ઈન્ડિયન સ્ટૉક માર્કેટમાં લોન્ગ ટર્મ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ કરવામાં ઢીંકણાભાઈ તો ભારતના વૉરેન બફેટ છે! બસ, એ જ રીતે ભગિની ભંડોળ ભેગું કરવામાં હર્ષદભાઈ તો કુબેર ભંડારી છે, એવું જાહેર કરવામાં આવે તો સહેજ પણ આશ્ચર્ય નહીં પામવાનું. આશ્ચર્ય તો એ વાતે પામવાનું હોય કે જે સાવ અશક્ય હોય અને એ શક્ય બની જાય!

મારા ભગિની ભંડોળમાં, ભલે દિવસે-દિવસે નહીં, પણ દર રક્ષાબંધને, ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ અને વિકાસ થતાં જ રહ્યાં છે. લોહીની સગાઈએ જોવા જઈએ તો, મારે ત્રણ બહેનો. પણ ધર્મની, કર્મની અને સ્વભાવની દૃષ્ટિએ જોવા જઈએ તો – ગણી ગણાય નહીં એટલી અઢળક બહેનો! આટલી વિપુલ માત્રામાં ભગિની ભંડોળ એકઠું કરવામાં જેટલો પુરુષાર્થ મારો છે એના કરતાંય અધિકતમ પુરુષાર્થ વાઇફનો છે. એના સર્કલની જેટલી જેટલી બહેનો – કોઈ કિટી પાર્ટી નિમિત્તે, બર્થ-ડે નિમિત્તે કે પછી કોઈ ને કોઈ ઍનિવર્સરી નિમિત્તે એને મળવા ઘરે આવે ત્યારે એ દરેક મહિલા મને રાખડી બાંધીને જ જાય એવો એનો હૃદયાગ્રહ હોય જ! મને યાદ છે, હજુ સુધી એક પણ મહિલાએ આ બાબતે ઇનકાર નથી કર્યો. ક્વૉલિટી અને ક્વૉન્ટિટી. બંનેની દૃષ્ટિએ ટેસ્ટમાં બેસ્ટ કરેલો નાસ્તો ભલભલાને કોઈ વાતે ઇનકાર કરતાં રોકી લે છે! આને કહેવાય 'નાસ્તા ડિપ્લોમસી!' આટલું મહાન ભંડોળ એકઠું કરવાનો યશ હું એકલો જ લઈ લઉં તો મારા જેવો કોઈ સ્વાર્થી ન કહેવાય. મોટા ભાગનો યશ હું વાઇફના એકાઉન્ટમાં જમા કરું છું. તમને થશે કે વાઇફથી આટલી હદે ડરી જવાનું? ના, આમાં ડરવાની વાત નથી. કૃતજ્ઞતાની વાત છે. કોઈએ આપણા પર આ જન્મમાં તો શું, સાત સાત જન્મો સુધી બરાબરનો યાદ રહી જાય એવું મેં એક બાલબ્રહ્મચારી લેખકના 'પ્રસન્ન દાંપત્યજીવનનું રહસ્ય' નામના પુસ્તકમાં વાંચ્યું છે. માટે તમે આને ડરી જવાની વાત ન કહેશો. મારા અને તમારામાં આટલો જ ફરક છે સાહેબ!

૨૦૨૧નો રક્ષાબંધન તહેવાર કંઈક નોખી-અનોખી રીતે જ ઊજવવો છે એવું જ્યારે મેં વાઇફને સૂચવ્યું ત્યારે એણે ઍવરેજ ઇન્ડિયન વાઇફની જેમ ઍડવાઇઝ આપી :

'હજુ કોરોના પૂરેપૂરો ગયો નથી. ગયા વરસની જેમ આ વરસે પણ તમારી તમામે તમામ બહેનોને ઑનલાઇન આશીર્વાદ આપી દેવાના. ઉંમરમાં મોટાં હોય એમને ઑનલાઇન જમણો હાથ લંબાઈ રાખડી બંધાવીને પગે લાગી લેવાનું. બહેનોને રૂબરૂ બોલાવવાનું મન તો ઘણુય થાય છે મને, પણ આપણે એમના સ્વાસ્થ્યનુંય વિચારવું તો પડે ને? ભગવાન ભાગ્યશાળીને જ આટલી બધી બહેનો મેળવી આપતો હોય છે. દિવસના ક્યાં દુકાળ છે? આવતા વરસે રક્ષાબંધન ઉજવીશું. મારી જેમ દિલ જરા વિશાળ રાખો.' આટલું કહી, મારા હાથમાં પૈસા મૂકતાં ઉમેર્યું, 'બજારમાં જઈ ત્રણેક સાડી ત્રણ નણંદના માટે અને એક મારા માટે જરાક ભારે સાડી - એમ ચાર સાડીઓ ખરીદતા આવો. આજે મહિલા મંડળની મીટિંગ આપણા ઘરે છે. મહિલા મંડળની હું પ્રેસિડેન્ટ છું ને, એટલે!'

- અને હું ઍવરેજ ગુજરાતી પતિની જેમ સાડીઓ ખરીદવા નીકળ્યો :

# લાફ્ટર વાઇરસ

'સાડી પહેરવા માટે લેવાની છે કે આપવા માટે?'

'એ ભાઈ, તમને હું સ્ત્રી લાગું છું? જરા સમજીને બોલો.'

'સમજીને જ બોલ્યો છું.'

'તમે કહેવા શું માગો છો?! દુકાનમાં બધા આવા જ – અલ્લેલ ટપુ જેવા રાખ્યા છે કે શું? ક્યાં ગયા શેઠ?'

'હું જ શેઠ છું. સાડીઓ ખરીદવા તમારા જેવા આવે – ઘરાકી થાય નહીં, માણસ રાખવો ક્યાંથી પોસાય? બોલો, આ સાડી પહેરવા માટે લેવાની છે કે આપવા માટે?'

'અરે ભાઈ, કોઈ સ્ત્રીને પૂછતા હો એ રીતે મને કેમ પૂછો છો?'

'કારણ કે તમે કોઈ ને કોઈ સ્ત્રી વતી જ સાડી ખરીદવા આવ્યા હશો ને?'

'તો?'

'તો પછી મારે આ રીતે પૂછવું પડે. સાડી ખરીદવા કોઈ એકલો પુરુષ આવ્યો હોય એવું મારી ચાળીસ વર્ષની કારકિર્દીમાં જોયું નથી. બોલો, પહેરવા માટે લેવાની છે કે આપવા માટે?'

'આપવા માટે.'

'કોને આપવા માટે? બહેન કે સાળીને?'

'બહેનને.'

'તો... આ સાડી લઈ જાવ, એમાં ભાઈના આશીર્વાદ વણાયેલા છે. બહેન સુખી સુખી થશે!'

'સાડીમાં આશીર્વાદ વણાયેલા છે? હું સમજ્યો નહીં.'

'બહેનને આપવા માટેની સાડીઓ અમે આશીર્વાદના નિષ્ણાત એવા બ્રાહ્મણો પાસે મંત્રપાઠથી 'સિદ્ધ' કરાવી છે. બહેન ચોક્કસ સુખી થશે.'

'શું ભાવ છે એનો?'

'૪૫૯૯ રૂપિયા.'

'ચાર હજાર....??'

'જી! અને ઉપર પાંચસો નવ્વાણુ ખરા!'

'અરે ભાઈ મેં ગાંસડીનો ભાવ નથી પૂછ્યો. મારે તો માત્ર એક જ સાડી ખરીદવી છે.'

'મેં પણ તમને આ એક જ સાડીનો ભાવ કહ્યો છે.'

'એવું તે શું છે આ સાડીમાં?'

'ભાઈના આશીર્વાદ!'

'અને આ સાડીનો ભાવ શું છે?'

'ત્રણસો પચાસ રૂપિયા.'

'પણ આ બંને સાડીઓ તો એક સરખી જ લાગે છે...'

'લાગે છે નહીં, એકસરખી છે જ!'

'તો પછી ભાવમાં આટલો મોટો ફેર?'

'એના જ પૈસા છે ને સાહેબ! આશીર્વાદવાળી સાડીની આમેય અછત છે. જલદી બોલો, મારે બીજા ઘરાકને સાચવવાના છે.'

'અરે યાર, હું ય ઘરાક જ છું ને...'

'હા, પણ... ઘરાકે ઘરાકે ફેર હોય છે.'

'પે...લી, મિરિન્ડા કલરવાળી છે, એ જરા બતાવો ને?'

'એ તમારા કામની નથી.'

'વ્હોટ?'

'મતલબ કે એ સાડી જુદી કેટેગરીની છે.'

'મતલબ?'

'એને પધરાવવાની સાડી કહેવાય છે. સાડીઓની ત્રણ કેટેગરી હોય. એમાં પહેલી કેટેગરીની સાડીને 'પહેરવા માટેની' સાડી કહેવાય. બીજી કેટેગરીની સાડીને 'આપવા માટેની' સાડી કહેવાય અને ત્રીજા પ્રકારની, મતલબ કે તમે જે બતાવો છો એ પ્રકારની સાડીને 'પધરાવવાની' સાડી કહેવાય.'

'ઓહ... એવું છે? આ ત્રણે સાડીઓ પહેરવામાં તો સરખી જ લાગતી હશે ને?'

'અંદર ડ્રેસિંગ રૂમ છે.'

'એઈ મિસ્ટર, કહેવા શું માગો છો, ઘરાક સાથે આ રીતે વાત થાય?'

'જી. સાડીઓની દુકાનમાં, સાડી ખરીદનાર સાથે સાડીઓનો વેપારી આ રીતે જ વાત કરે... કઈ સાડી સૂટ થાય એમ છે એ નક્કી કરો ત્યાં સુધી હું બીજા ઘરાકોને પતાવું...'

'તમે અહીં ધંધો કરવા બેઠા છો કે પતાવવા માટે?'

'એનો આધાર તો ઘરાક કઈ કેટેગરીની સાડી ખરીદે છે, એના પર છે! વિચારી રાખો કે કઈ સાડી તમને સૂટ થાય એમ છે, ત્યાં સુધી હું...'

'એક મિનિટ યાર...'

'એક વાત પૂછું? વ્યવસાયે તમે શિક્ષક છો?'

'જી! બટ હાઉ ડુ યુ નો?'

'મેં ઘણી શિક્ષિકાઓને આવી ચીકાશ કરતી જોઈ છે, ને તોય મેં મારા ભાવે જ એમને સાડીઓ પહેરાવી છે... આઈમીન પધરાવી છે... મતલબ કે વેચી છે.'

'હા, પણ હું તો એક શિક્ષક છું. એક પુરુષ છું પુરુષ!'

'પરણેલા છો?'

'હા.'

'તો તમારે એમ કહેવું જોઈએ કે હું એક પતિ છું, પતિ! પુરુષ અને પતિમાં ફેર છે, પુરુષ ચીકણો ન હોય!'

'એ વાત જવા દો ને યાર...'

'યુ આર રાઇટ! જે વાત આપને લાગુ જ ન પડતી હોય એની ચર્ચા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. બોલો, કઈ સાડી પસંદ કરી?'

'આ... આ સાડી.'

'પણ... એ તો આપવાની છે...'

'ઓહ, તો આ જ કેટેગરીની, પણ બીજી આપો.'

'બે જોઈએ?'

'અરે ના યાર, એક જ...'

'તો પછી એ જ રાખી લો ને?'

'પણ હમણા તો તમે કહ્યું કે, એ સાડી આપવાની છે...'

'હા, તમારે કોઈને આપવા માટે જ લેવાની છે ને! લાવો પેક કરી દઉં, ૪૫૯૯ રૂપિયા ત્યાં... પેલા કાઉન્ટર પર આપી, બિલ લઈ લો...'

'એક હેલ્પ ન કરો?'

'બોલો, ડિસ્કાઉન્ટ અને ઉધાર સિવાયની વાત હોય તો, બોલો.'

'પૈસા પૂરેપૂરા ચૂકવીશ, પણ બિલ મને સાડા ત્રણસોનું આપશો?'

'કેમ?'

'બહેનને આપવાની છે ને... વાઇફને એવું ન લાગે કે 'આપવાની' સાડી આટલી મોંઘી લવાય?'

'એટલે જ તો મેં કહ્યું, બૉસ કે પુરુષ અને પતિમાં ફેર છે..!' ■

**ઉંમરમાં મોટાં હોય એમને ઓનલાઇન જમણો હાથ લંબાઈ રાખડી બંધાવીને પગે લાગી લેવાનું. બહેનોને રૂબરૂ બોલાવવાનું મન તો ઘણુય થાય છે મને, પણ એમના સ્વાસ્થ્યનુંય વિચારવું તો પડે ને?**

# રક્ષાબંધન : રેશમ કી ડોરી સે સંસાર બાંધા હૈ

**‘બહેનાને ભાઈ કી કલાઈ સે, પ્યાર બાંધા હૈ, પ્યાર કે દો તાર સે, સંસાર બાંધા હૈ, રેશમ કી ડોરી સે..રેશમ કી ડોરી સે.. સંસાર બાંધા હૈ’. રક્ષાબંધનનો તહેવાર એટલે ભાઈ-બહેનના પ્રેમનો તહેવાર. આ દિવસ ભાઈ-બહેન માટે ખાસ હોય છે, પરંતુ જે બહેનોને ભાઈ નથી હોતા કે જે ભાઈને બહેન નથી હોતી, તેમની માટે પણ આ તહેવાર ખાસ હોય છે. ઘણી જગ્યાએ બે બહેનો એકબીજાને રાખડી બાંધે છે તો ઘણી જગ્યાએ કોઈ પણ સગાઈ વગર પણ જીવનભર આ સંબંધ સચવાતો હોય છે.**

**હેતલ રાવ**
*hetalrao@sambhaav.comaav.com*

‘દીદી, આ વખતે તું મને રાખડી બાંધીશને, ત્યારે હું તને એક સરપ્રાઈઝ ગિફ્ટ આપવાની છું.’ એમ બોલતાં ભક્તિ પોતાનાથી બે વર્ષ મોટી બહેન વેદિકાની પાસે બેઠી. વેદિકાએ કહ્યું, અરે, તું મને ગિફ્ટ નહીં આપે અને સરપ્રાઈઝ નહીં આપે ને તો પણ ચાલશે. મારી માટે તો સૌથી મોટી સરપ્રાઈઝ તું જ છું. તને ખબર છે ભક્તિ, જ્યારે હું નાની હતી ત્યારે હંમેશાં ભગવાનને કહેતી કે મને મારો પોતાનો ભાઈ જોઈએ છે, જેની સાથે હું લડી શકું, વાતો કરી શકું અને રક્ષાબંધનના દિવસે રાખડી બાંધતા નખરાં પણ કરી શકું, પરંતુ જ્યારે તારો જન્મ થયો ત્યારે મને લાગ્યું કે, ભગવાને મારી સાથે ખોટું કર્યું, મારા બધા સપના તોડી નાંખ્યા, પણ મમ્મી-પપ્પાએ મને સમજાવી કે ભાઈ હોય કે બહેન, રક્ષાબંધન તો પ્રેમનો તહેવાર છે. તું તારી બહેનને પણ રાખડી બાંધી શકે છે. બસ, તે દિવસથી હું તને રાખડી બાંધું છું અને મારા જીવનમાં હવે ભાઈની કમી નથી લાગતી.

હા, આ વાત બિલકુલ સાચી છે. ઘણા બધા પરિવારમાં બે બહેનો એકબીજાને રાખડી બાંધે છે, તો ઘણા પરિવારમાં મોટી બહેન નાની બહેનને રાખડી બાંધીને તેની રક્ષા કરવાનું વચન આપે છે. રક્ષાબંધન ભાઈ-બહેનનો તહેવાર છે, તો સાથે એકબીજાની રક્ષા કરવા માટેનું વચન આપવાનો પણ ઉત્સવ છે.

અમદાવાદમાં રહેતી ૧૧ વર્ષની વ્રિતીકા પૂર્વેશ અગ્રવાલ માતા-પિતાની એક જ લાડકી દીકરી હતી. રક્ષાબંધનનો તહેવાર આવે એટલે તે પોતાના કઝિન ભાઈઓને રાખડી બાંધવા જાય અને આનંદપૂર્વક તહેવારની ઉજવણી કરે, પરંતુ જ્યારે તેને ખબર પડી કે હવે ભગવાન તેને ભાઈ કે બહેન આપવાના છે, ત્યારે તેની ખુશીનો પાર ના રહ્યો. વ્રિતીકાને લાગતું કે તેનો પણ એક ભાઈ હોય તો.. પરંતુ માતા-પિતા માટે તો તે જ દીકરી અને દીકરો, બંને હતી. તેના જન્મ સમયે તેના પિતાએ કાજુકતરી વહેંચીને ભગવાનનો આભાર માન્યો હતો. માટે ૧૨ વર્ષના લાંબાગાળા પછી પણ જ્યારે પત્ની પ્રેગ્નેન્ટ થઈ ત્યારે તેણે ક્યારેય એવી આશા નહોતી રાખી કે તેને પુત્ર જ આવે. વ્રિતીકા ભાઈની રાહ

# ફેમિલી બૉન્ડ

વ્રિતીકા અગ્રવાલ બહેન અનાયા સાથે

જોતી હતી, પણ ઈશ્વરે બહેન આપી. છતાં વ્રિતીકા ખૂબ જ ખુશ થઈ. તેણે ભગવાનનો આભાર માન્યો અને કહ્યું, ભાઈ નહીં તો હું મારી બહેનને રાખડી બાંધીશ. તેની રક્ષા કરીશ અને તેને ક્યારેય તકલીફ નહીં પડવા દઉં. વ્રિતીકા અગ્રવાલ 'અભિયાન'ને કહે છે કે, 'આ વર્ષે મારી અને બહેન અનાયાની પહેલી રક્ષાબંધન છે, હું ખૂબ જ ખુશ છું. ડૉલ જેવી મારી બહેનની પ્રથમ રક્ષાબંધનને ખાસ બનાવવાની તૈયારીઓ અત્યારથી જ કરી રહી છું. સાથે જ ભગવાનનો આભાર માનું છું કે મને આટલી સરસ ઢીંગલી જેવી બહેન આપી.

જ્યારે વ્રિતીકાની મમ્મી નીતિ અગ્રવાલ પણ બે બહેનો જ હતી, તે પણ હંમેશાં પોતાની મોટી બહેનને ભાઈ સમજીને રાખડી બાંધતી. બંને બહેનો વચ્ચે એટલો અપાર પ્રેમ હતો, લાગણી હતી કે તેમને ક્યારેય એવો અહેસાસ ના થયો કે અમારે કોઈ ભાઈ નથી.'

રક્ષાબંધનના પ્રેમને ઉજાગર કરતી એક જુદી જ વાત છે, કેનેડામાં રહેતી હીરલ કવિ અને ભૂમિકા બારોટ નામની બે બહેનોની. નડિયાદમાં જન્મ લેનાર અને લગ્ન કરી કેનેડા ઠરીઠામ થનાર હીરલ-ભૂમિકા એકના એક ભાઈની બે બહેનો હતી, પરંતુ સમયનું ચક્ર ક્યારે ફરે અને ઈશ્વરની શું મરજી છે, તે તો કોઈ જાણી નથી શકતું. આવું જ કંઈક બન્યું આ બંને બહેનો સાથે. માતા-પિતા અને ત્રણ ભાઈ-બહેનોથી હર્યા-ભર્યા પરિવાર પર એક દિવસ સવારે આફત તૂટી. બે બહેનોનો એકનો એક ભાઈ ૨૩ વર્ષની ઉંમરે અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યો. તે સમય પરિવાર પર ઘણો કપરો હતો અને હીરલ જે મોટી દીકરી હતી તે તો સાવ ભાંગી જ ગઈ હતી. આ સમયે ભૂમિકાએ પરિવાર અને પોતાની બહેનને લાગણી સાથે સાચવ્યાં, પણ જ્યારે ભાઈ

હીરલ કવિ - ભૂમિકા બારોટ, કેનેડા

વિનાની પ્રથમ રક્ષાબંધન આવી ત્યારે હીરલ પોતાને રોકી ના શકી.

આખા ઘરમાં તે દિવસે સન્નાટો હતો, પરંતુ આ જ સમયે પોતાની મોટી બહેનના ભાઈ સ્વરૂપે ભૂમિકાએ તેની આગળ હાથ લંબાવ્યો અને કહ્યું, હું ક્યારેય ભાઈની જગ્યા તો નહીં લઈ શકું, પણ પ્રયત્ન કરીશ કે તને કોઈ દિવસ ભાઈની કમી મહેસૂસ ન થાય. બસ, તે દિવસથી આજ સુધી બંને બહેનો ભાઈ-બહેનની સગાઈથી પણ જીવે છે. ભૂમિકા તેનું વચન બરોબર નિભાવી રહી છે અને પોતાની તમામ ફરજ પૂર્ણ કરે છે, તો હીરલ પણ ધીમે-ધીમે સ્ટ્રોન્ગ બની છે અને પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કર્યો છે. બંને બહેનો પોતાનાં પતિ અને સંતાનો સાથે કેનેડામાં સ્થિત છે. છતાં આજે પણ રક્ષાબંધનના દિવસે બંને બહેનોની આંખ ભીની થઈ જાય છે, પરંતુ ભૂમિકા તેની બહેનને સાચવી લે છે. આ વિશે ભૂમિકા 'અભિયાન'ને કહે છે, 'અમારા ભાઈ મિતેશની જગ્યા તો હું ક્યારેય લઈ ના શકું, પરંતુ હકીકતનો સ્વીકાર અમે બંને બહેનોએ કરી લીધો છે. તેની યાદો દિલમાં અને અમારા જીવનમાં કાયમ જીવંત રહેશે.' આવા ભાઈબહેન અને બે બહેનોનો પ્રેમ જ સાચી રક્ષાબંધન અને લાગણીના સંબંધો કહેવાતા હશે.

હવે આપણે પણ એક નવી શરૂઆત કરીને સદીઓથી ચાલી આવતી રક્ષાબંધનની આ પરંપરાને ગરિમાપૂર્વક અપનાવીએ. રક્ષાબંધન માત્ર રાખડી બાંધવાનો નહીં, પણ એકબીજા પ્રત્યે સાચી ફરજ નિભાવવાનો પણ તહેવાર છે. ■

## લાગણીના સંબંધે પણ બંધાય છે ભાઈ-બહેન

આજે શાળાઓમાં પણ દરેક તહેવારની ઉજવણી થતી હોય છે. રક્ષાબંધનના ઉત્સવને પણ ખૂબ જ સારી રીતે ઊજવવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને આ તહેવારનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થિનીઓ રાખડી લઈને જાય છે, તો વિદ્યાર્થીઓ ભેટ લઈને જાય છે, પરંતુ ધીમે-ધીમે શાળાઓ બદલાય છે અને રાખડી માત્ર ત્યાં સુધી સીમિત બની રહે છે, પરંતુ આ બધા વચ્ચે એવાં ભાઈ-બહેન પણ હોય છે, જે પોતાના રાખી ભાઈ કે બહેન સાથે મોટા થયા પછી પણ સંબંધ નિભાવે છે. આવી જ વાત છે મનનભાઈ સુખડિયા અને કરુણાબહેન પંડ્યાની. મનસુખભાઈ અને કવિતાબહેન પંડ્યા બાલમંદિરથી સાથે ભણતાં, પણ જ્યારે રક્ષાબંધન આવે ત્યારે કવિતાબહેન કહે, હું તો મનનને જ રાખડી બાંધીશ અને મનનભાઈ કહે, હું તો કવિતા જોડે જ રાખડી બંધાવીશ. કવિતાને પોતાના બે સગા ભાઈ હતા, પરંતુ મનન બહેનના પ્રેમથી વંચિત હતો. સમય પસાર થતો ગયો અને બાળપણનાં ભાઈ-બહેનનો પ્રેમ યુવાન બન્યો. હવે બંને ભાઈ-બહેનની સાથે ખાસ મિત્ર પણ બની ગયાં, પણ શાળાની આ જોડી કોલેજમાં છૂટી પડી. બંનેએ જુદા-જુદા વિષયોમાં એડ્મિશન લીધું. છતાં તેમનાં ભાઈ-બહેનના સંબંધમાં કોઈ ઊણપ ન આવી. મનનભાઈએ વાત કરતા કહ્યું, 'અમને બરોબર બોલતા પણ નહોતું આવડતું, ત્યારથી એકબીજા સાથે રાખડીના પ્રેમથી બંધાયેલા છે. કવિતાને હું હંમેશાં કવિ કહેતો અને તે મને મનનિયો, પણ આ હક અમે બંનેએ એકબીજાને જ આપ્યો હતો. હવે તો કવિતાનાં લગ્ન થઈ ગયા છે. દીકરાના ઘરે પણ સંતાન છે અને મારા પણ લગ્ન થઈ ગયા. તે અમેરિકા રહે છે, પરંતુ રક્ષાબંધનના દિવસે મને રાખડી બાંધવા આવે જ છે.

# ઢીંગલીની ઢીંગલી

વાડજના અખબારનગરની એક શેરીમાં આવેલા જર્જરિત અને પુરાણા ઘરમાં એક સમી સાંજે ડૉ. જય શેઠ અને એમના સ્ટુડન્ટ ડૉ. નિશિથ પ્રવેશ્યા. પ્રવેશતા જ સામે રહેલાં વૃદ્ધ બાને પૂછ્યું, 'નમસ્તે બા, અમે અંદર આવીએ?'

'તમે?' આશ્ચર્યના ઉદ્‌ગાર સાથે બાએ પૂછ્યું.

'અમે વી.એસ. હૉસ્પિટલમાંથી ડૉક્ટર છીએ અને તમારી પુત્રવધૂના સ્વાઈન ફ્લૂથી થયેલા મૃત્યુ વિશે થોડીક પૂછપરછ કરવા આવ્યા છીએ.'

બાએ આવકાર આપી તૂટેલા ખાટલા પર થીંગડા મારેલી ગોદડી પાથરી બંનેને બેસાડ્યા.

૨૦૦૯નું એ વર્ષ હતું. ગુજરાત અને આખા દેશમાં સ્વાઈન ફ્લૂ નામના રોગે બરાબરનો ભરડો લીધો હતો. કેટલાય લોકોને આ રાક્ષસ ભરખી ગયો. સ્વાઈન ફ્લૂથી થતાં દરેક મૃત્યુ ની Verbalautopsy (વર્બલ ઓટોપ્સી)ની જવાબદારી કમ્યુનિટી મેડિસિન વિભાગના શિરે આવી. Verbalautopsy એટલે મરણોપરાંત પૂછપરછ જેથી મૃત્યુ થયાનું કારણ જાણી બીજા મૃત્યુ અટકાવી શકાય અને આ અંતર્ગત પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટસ્ટુડન્ટડૉ.નિશિથઅનેમદદનીશપ્રાધ્યાપકડૉ.જયશેઠઅત્યારે એક બાને પ્રશ્નો પૂછી રહ્યા હતા. બાની પુત્રવધૂનું થોડા જ દિવસો પહેલાં મૃત્યુ થયું હતું અને એ પોતાની પાછળ એક ૬ મહિનાની અને એક ૩ વર્ષની બાળકીઓને મૂકતી ગઈ હતી. નાની બાળકી અત્યારે બાના ખોળામાં હતી અને બાટલી વડે દૂધ પી રહી હતી. કેટલાક પ્રશ્નોના ઉત્તર આપતા આપતા બાના બંને આંખોના ખૂણા ભીના થતા હતા.

જ્યારે નિશિથે એ બંને બાળકોની સારસંભાળ વિશે પૂછ્યું તો બાએ ધીમા સાદે કહ્યું, 'હવે તો આ બેઉ છોકરાંની મા હું જ છું. તમે સાહેબ આ મોટીને કશું કહેતા નહીં, એ મને આખો દિવસ પૂછ પૂછ કરે છે કે મારી મમ્મી ક્યારે આવશે? અમે હજુ સુધી એને કશું કહ્યું નથી, એને તો બસ એટલી જ ખબર છે કે એની મમ્મી હજુ દવાખાને છે અને એ થોડા દિવસો પછી પાછી આવવાની છે.' એટલામાં દૂર રમી રહેલી એ ૩ વર્ષની એ માસૂમ બાળકી બાના ખોળામાં આવી અને પૂછવા લાગી 'બા, આ કોણ છે?'

'બેટા, આ ડૉક્ટર છે, તારી મમ્મીનાદવાખાનેથી આવ્યા છે.' બાએ ચહેરા પર આવેલી દર્દની રેખાઓને છુપાવતા કહ્યું.

'બા હવે મારી મમ્મી ઘરે આવી જશે ને? એ ગઈ હતી ત્યારે મને ઢીંગલી લઈ આપવાનું કહ્યું હતું, એ ઢીંગલી લઈને જલ્દી આવશે ને બા? એ ઢીંગલી લાવશે પછી હું ને મારી મમ્મી બંને ઢીંગલી જોડે રમીશું. મમ્મી મને નવડાવશે અને હું ઢીંગલીને, મમ્મી મને ખવડાવશે અને હું ઢીંગલીને...' આગળ એ નાની ઢીંગલી શું શું બોલી એનો નિશિથને ખ્યાલ ના રહ્યો. બસ, શૂન્યમનસ્ક અને વ્યગ્ર મન સાથે એ એની ભોળી આંખોમાં જોતો રહ્યો. કોઈની ય પાસે એ ઢીંગલીના પ્રશ્નોના જવાબ નહોતા.

પૂછપરછ પૂરી થતાં જ ડૉ. જય શેઠ ઊભા થયા. ડૉ. નિશિથે ઊભા થતાં જ બાની સામે ૫૦૦ રૂપિયાની નોટ ધરી. બાએ ખુમારીપૂર્વક ના કરતાં કહ્યું, 'બેટા! અમે મહેનત કરવાવાળા માણસો છીએ. મહેનત કર્યા વગર કોઈનો એક રૂપિયો પણ ના લઈએ.'

નિશિથને બાની ખુમારીને દાદ આપવાનું મન થયું. ડૉ. નિશિથે કારમાં પોતાની પાસે રહેલાં કેટલાંક ફળો એ બાળકીને આપ્યા.

બાળકીએ ફળો હાથમાં લેતાં લેતાં કહ્યું, 'મારી આ ઢીંગલી લઈ લો અને મારી મમ્મીને જલ્દી મોકલજો, ને! એને કહેજો, એની વ્હાલી એને બહુ જ યાદ કરે છે.'

કારમાં પાછા ફરી રહેલા ડૉ. નિશિથના વ્યગ્ર અને ઉદાસ મન સમક્ષ કેટલાય સમય સુધી એ નાની માસૂમ ઢીંગલીનો ચહેરો અને એના પ્રશ્નો તરતા રહ્યા.

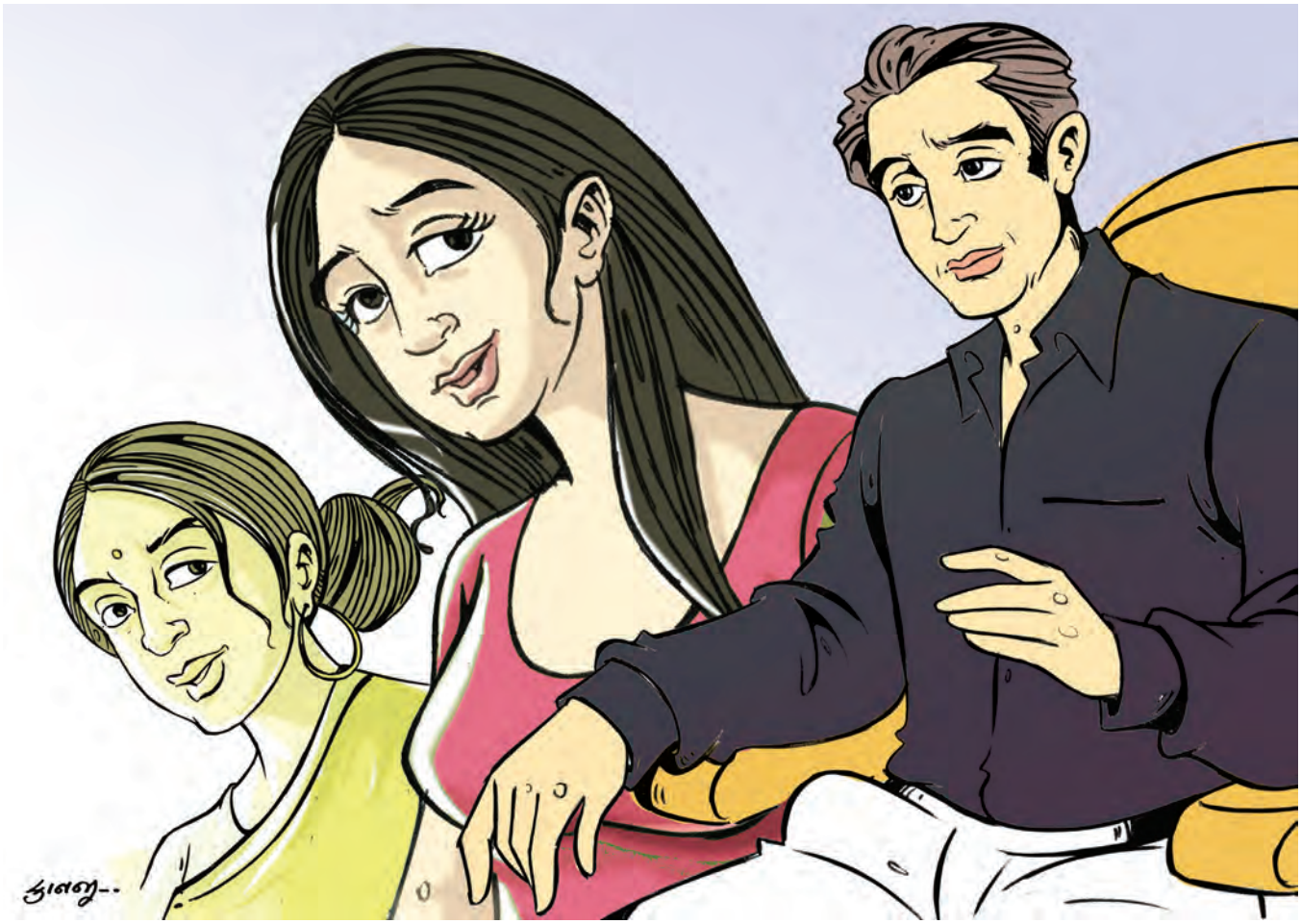
વર્ષ ૨૦૨૧માં કોરોના નામના નવા રાક્ષસે માથું ઊંચક્યું.

આજે સવારે ડૉ. નિશિથ કે જે હવે જીએમઈઆરએસ મેડિકલ કૉલેજ વડનગર ખાતે સહ પ્રાધ્યાપક છે, એમના મોબાઈલ પર તાલુકા આરોગ્ય અધિકારીનો કૉલ આવ્યો, 'હેલ્લો ડૉ. નિશિથ, આપણા તાલુકામાં રાજપુર મુકામે એક મહિલાનું કોરોનાથી મૃત્યુ થયું છે અને એની VerbalAutopsy માટે આપને ત્યાં જવાનું છે.' નિશિથે એ મહિલાના પરિવારજનોએ વિશે કેટલીક પૂછપરછ કરી તો ખબર પડી કે એ મહિલા ૩ વર્ષની એક બાળકી મૂકતી ગઈ છે. નિશિથના મનમાં ૨૦૦૯ની કેટલીક યાદો તાજી થઈ ગઈ.

નિશિથે કાર સ્ટાર્ટ કરી. અચાનક કંઈક યાદ આવ્યું. કાર બંધ કરી એ ઉપર પોતાના ક્વાર્ટર્સમાં ગયો. પોતાની ૪ વર્ષની પુત્રીના રૂમમાં જઈ કંઈક લઈ એ કારમાં બેઠો અને એ કંઈક હતું,

'એક મા વગરની ઢીંગલી માટે ઢીંગલી' ■

"નીલ" ડૉ. નિલેષ ઠાકોર
સહ પ્રાધ્યાપક, જીએમઈઆરએસ મેડિકલ કૉલેજ, વડનગર,
મોબાઈલ ૯૯૭૯૮૪૬૯૭૧
drnileshthakor@gmail.com



# ડ્રીમ ગર્લ

મોબાઇલની રિંગ વાગી.

જાન્યુઆરી મહિનાની મસ્ત ઠંડીમાં બ્લેન્કેટ ઓઢીને ગુલાબી સપનાં જોતાં તમે ફક્ત એક હાથ બહાર કાઢીને મોબાઇલને બ્લેન્કેટમાં લીધો.

‘હલ્લો.’

તમે ઊંઘરેટા અવાજમાં ચીડ સાથે બોલ્યા. ગુલાબ જેવા સ્વપ્નોની પાંદડીઓ વેરવિખેર થવાની તથા ફૂલગુલાબી નીંદર બગાડવાની ચીડ એમાં હતી.

‘એ પરીયા..યા...’

મોબાઇલમાંથી જાણે અવાજની ધારા નહીં, પણ આખેઆખું ઝરણુ ખળખળ કરતું નીકળી આવ્યું અને તમારા અંગેઅંગમાં ફરી વળ્યું.

એક ક્ષણ...

અને તમે ઊછળી પડ્યા. તમારી નીંદર વરાળ બનીને ઊડી ગઈ. તમારું મોં છત્રીસ વૉલ્ટના બલબની જેમ ઝગારા મારવા માંડ્યું.

‘સંગી...ઈ..ઈ’

તમારો અવાજ ઊંચો થઈ ગયો. તમારા અવાજમાં ઉત્તેજના હતી.

‘ઓળખી...? ભૂલ્યો હોવ તો ઓળખવાનું રહેને... તું તો..’

તમે મનોમન બબડ્યા.

‘પણ યાર... તું ક્યાં છે? કેટલા વખતે તારો અવાજ સાંભળ્યો... ક્યાંથી બોલે છે?’ અધીર અવાજે તમે ઉપરાઉપરી પ્રશ્નોનો મારો કરી નાખ્યો.

‘કૂલ... કૂલ... એકસાથે આટલા બધા પ્રશ્નો..? એક કામ કર, ચાલ આજે સાંજે ફ્રી હોય તો આપણે મળીએ.’

તમારા હાથમાં જાણે ફૂલ નહીં, પણ ફૂલનો ગુલદસ્તો આવી ગયો.

‘તું અહીં... આ શહેરમાં છે?’

તમે ફરી ઊછળી પડ્યા. તમારા અવાજમાં આશ્ચર્ય સાથે ઉત્તેજનાના થરના થર ચડતા હતા.

‘અરે યાર, એટલે તો મળવાની વાત કરું છું. કઝિનના મેરેજમાં આવી છું. કાલે મેરેજ છે. પરમ દિવસે જતી રહીશ, એટલે મેં તને આજે ફોન કર્યો, મળવા માટે, તને ટાઇમ તો છે ને?’

‘ટાઇમ...?’

શું કહી રહી હતી સંગીતા... એના માટે તો હંમેશાં ટાઇમ જ ટાઇમ હતો તમારી પાસે... અત્યારે અને દસ વર્ષ પહેલાં પણ...

‘અરે, તારા માટે તો હું સમય કાઢી લઈશ સંગી... બોલ ક્યારે મળવું છે? ક્યાં મળવું છે?’

‘અમમમ... એક કામ કર. સાંજે છ વાગે મળીએ ટિટબિટ રેસ્ટોરન્ટ માં... તે મારા ફંક્શન પાર્ટીપ્લોટથી પણ નજીક છે પણ તને દૂર...’

‘ના ના.. હું આવી જઈશ. તું ચિંતા ન

કર... તો મળીએ સાંજે છ વાગ્યે.'

'ઓકે બાય.'

'બાય..'

ફોન મુકાઈ ગયો. તમે હાથમાં મોબાઈલ પકડીને એમ ને એમ જ પથારીમાં બેસી રહ્યા. જાણે મોબાઈલ નહીં, પણ તમારા હાથમાં જાણે તમારી ડ્રીમ ગર્લનો ચહેરો ન હોય તેમ તમે પ્રેમથી જોઈ રહ્યા. તમારું ચાલે તો તમે મોબાઈલને ચૂમી જ લો, પણ આવી કોઈ બાલિશ હરકત કરો એ પહેલાં તમારી પત્ની સુજાતા રૂમમાં પ્રવેશી અને તમે તમારી જાતને સંભાળી લીધી. ઠેકડો મારીને તમે પથારીમાંથી બહાર આવ્યા અને બાથરૂમમાં ઘૂસી ગયા.

થેંક ગોડ, સુજાતાનું ધ્યાન નહોતું. નહીં તો તમારામાં આવેલા એકાએક પરિવર્તનથી તે પણ આશ્ચર્યમાં પડી જાત, પણ તમારું માહ્યલું મન ઊછળકૂદ કરતુ હતું. તમારા મગજમાં હજુ સંગીતાના અવાજનો નશો હતો. જેનું હેંગઓવર ક્યારે ઊતરશે તમને ખબર નહોતી, તમે શાવર ખોલીને તેની નીચે ઊભા રહી ગયા, પણ જાણે હેંગઓવર ઊતરતું જ નહોતું.

ન જ ઊતરેને... દસ દસ વર્ષની તરસ પછીનો આ નશો હતો. તેનો અવાજ હજુ તમારા કાનમાં ખળખળ કરતો હતો. અત્યારે જાણે તમે છ વર્ષના દીકરાના બાપમાંથી એક છેલબટાઉ કૉલેજિયન જુવાન બની ગયા હતા. હજુ મળવાનું તો સાંજે હતું, પણ જાણે હમણા જ મળવા નીકળવું હોય તેમ તમે થનગનતા હતા.

બહાર નીકળી તમે વૉર્ડરોબમાં બધા શર્ટ પર નજર કરી.

--યસ બ્લેક...

સંગીનો બ્લેક કલર ફેવરિટ હતો.

'યાર, તું બ્લેક કલરના શર્ટ અને બ્લુ કલરના જીન્સમાં ડેશિંગ લાગે છે.'

તે હંમેશાં કહેતી અને ત્યારથી તમારો વૉર્ડરોબ પંચોતેર ટકા અલગ-અલગ પેટર્નના બ્લેક શર્ટથી ઊભરાઈ ગયો હતો. અત્યારે પણ...

બ્લેક શર્ટ અને બ્લુ જીન્સ પહેરી તમે મિરર સામે ઊભા રહ્યા. ખરેખર હજુ પણ તમે ડેશિંગ લાગતા હતા. તમારું સપાટ પેટ અને કસરતી બદન તમને હજુ પાંત્રીસના લાગવા દેતા નહોતા.

'અભી તો હમ જવાન હૈ' તમે મનોમન બબડ્યા. તમારા બે હોઠ વચ્ચેથી સિસોટી નીકળી ગઈ.

'પરાગ..' સુજાતા બોલાવી રહી હતી.

તમે વર્તમાનમાં આવી ગયા. તમારું મોં બગડી ગયું. જાણે લહેરાતી વનરાઈમાંથી સીધા સહરાના રણમાં આવી ગયા હો તેવી તમને અનુભૂતિ થઈ.

'શું છે?' તમે છણકો કરીને તેની સામે જોયું.

જોકે લગ્નજીવનના દસ વર્ષમાં તે છેલ્લા આઠ વર્ષથી છણકા અને છાસિયાથી ટેવાઈ ગઈ હતી.

'બ્રેકફાસ્ટ...'

'આવું છું.' તેની વાત અધવચ્ચે જ કાપતાં તમે બોલ્યા. તમે તમારી પત્ની સામે જોઈ રહ્યા. સાવ સુક્કા ઝાડના ઠૂંઠા જેવું કોઈ ઊભું હોય તેવું લાગ્યું તમને... વિખરાયેલા વાળ, ચૂડીદારની કમરે વીંટળાયેલી ચૂંદડી અને રઘવાયો ચહેરો... ક્યાં સુજાતા અને ક્યાં સંગીતા... પત્ની સુજાતાની બાજુમાં ક્યારે એક સુડોળ આકૃતિ આવીને ઊભી રહી ગઈ તેની તમને પણ ખબર ન પડી. ક્યાં રેશમનો કટકો અને ક્યાં આ માદરપાટ... ધીમે-ધીમે જાણે માદરપાટ ઝાંખો પડતો હતો અને બાજુમાં રેશમનો કટકો આખેઆખો તાકો બની મનને ગલગલિયા કરાવતો હતો.

આવું જ બનતું... જ્યારે પણ તમે સુજાતાને જોતા અને બાજુમાં ચુસ્ત બદન અને પાતળી ગરદનવાળી અપટુડેટ સંગીતા આવી જતી હતી અને તમારો સુજાતા પ્રત્યેનો અભાવ વધતો જતો હતો.

'કેમ હજુ ઊભી છે? કંઈ કામ છે?' તમારા અવાજમાં રુક્ષતા હતી.

'આજે મારે થોડું બેન્કનું કામ છે. તો વંશને તમે સ્કૂલે મૂકી આવશો?' તેના અવાજમાં વિનંતી હતી.

'હમમમ.. તૈયાર કરી દે. મારે મોડું થાય છે.'

બૂટની દોરી બાંધતા તમે તેની સામે જોયા વિના કહ્યું.

સુજાતા કંઈ બોલ્યાં વિના ચૂપચાપ કિચનમાં જતી રહી.

'ક્યાં છે વંશ?'

ઉપમાની ચમચી મોંમાં મૂકતા તમે બોલ્યા. ત્યાં જ વંશ દોડતો દોડતો આવ્યો અને તમને વળગી પડ્યો અને તમે એને ઊંચકીને ગાલ પર કિસ કરી. સુજાતા મલકી. દીકરો તમારી જાન હતો, તમારા જિગરનો ટુકડો હતો. છ વર્ષના દીકરાને જોતા તમને તમારું બચપણ યાદ આવી જતું, કારણ કે તે અદ્દલ તમારા જેવો ચહેરો-મહોરો ધરાવતો હતો.

ખભ્ભે બેગ ભરાવેલ વંશ કેટલો સોહામણો લાગતો હતો... તમે જોઈ રહ્યા.

'એક મિનિટ.'

બહાર નીકળતા તમારા પગ અટકી ગયા.

'અપશુકન...'

તમે બબડ્યા અને મોં કડવાશથી ભરાઈ ગયું. ચુપચાપ પત્ની સામે પ્રશ્નાર્થભરી નજરે જોયું.

‘સાંજે દાળઢોકળી કરવી છે, તમને તે ભાવે છે ને એટલે. તમે ક્યારે આવશો એ પ્રમાણે બનાવું. વહેલી બનાવીશ તો લોન્ડો થઈ જશે.’

‘ના, હું ઘરે જમવાનો નથી. મારી રાહ ન જોઈશ.’ બોલતાં તમે દીકરાને કારમાં બેસાડી ગાડી સ્ટાર્ટ કરી.

વંશને સ્કૂલે મૂકી તમે ઑફિસ તરફ કાર મારી મૂકી.

સામે સંગીતાનો ચહેરો દેખાતો હતો.

સં...ગી..તા

નામ સાથે જાણે સંગીતની સુરાવલી લહેરાતી હોય એવું તમે અનુભવ્યું.

ચુસ્ત બદન અને ગૌર ચહેરો, ચમકીલી આંખો અને ભરાવદાર નિતંબ પર આમથી તેમ જુલતો કાળો ભમ્મર લાંબો ચોટલો અને સૌથી સુંદર તો તેની સુરાહીદાર ગરદન... તમને હંમેશાં તેની પાતળી ગરદનનું આકર્ષણ રહેતું. ઘણી વાર તમારું યુવાન મન તેની ગરદન પર એક તસતસતું ચુંબન કરવા અધીર થઈ જતું.

પણ તે ક્યાં તમારી ગર્લ ફ્રેન્ડ હતી... ફક્ત ફ્રેન્ડ હતી. એક જ કૉલેજ પણ તે આર્ટ્સમાં અને તમે કૉમર્સના સ્ટુડન્ટ. તોયે તમારા, સંગીતા, વિરાજ અને બીજલ, ચારેયની મૈત્રીનો મેળ પડી ગયો હતો, કારણ કે તમને કવિતા લખવાનો શોખ તો સંગીતાને પણ કવિતા લખવી ગમે. સંગીતાના આર્ટિકલ્સ નોટિસ બોર્ડ પર મૂકાતા તેની લગોલગ તમારા પણ મૂકાતા અને બંનેનું લખાણ કૉલેજમાં વખણાતું. શેક્સપિયર તેનો ફેવરિટ હતો, છતાંય તમે બંને કોઈ પણ પુસ્તક પર કલાકો ચર્ચા કરી શકતા. તે જ્યારે તમારી બાજુમાં બેઠી હોઈ ત્યારે તેના બદનની માદક ખુશ્બૂ તમને મદહોશ કરી દેતી અને તમે ઊંડો શ્વાસ લઈ તેને તમારી અંદર ભરવા કોશિશ કરતા.

વરસાદની કવિતાનું પઠન કરતાં તેની નશીલી આંખોની પાંપણ પર બેસી જતું વાદળ તમને અભિભૂત કરતું અને કંઈક નવું લખાય ત્યારે તે તમારી જોડે શેઅર કરતી. તેની પાસે સાહિત્યની એક ખાસ સમજ હતી.

તે નૃત્યમાં પણ નિપુણ હતી. એન્યુઅલ ડેમાં તે કથક નૃત્ય કરતી ત્યારે તેની દરેક અંગભંગિનીઓ અને આંખના હાવભાવ તમારા પર જાણે વશીકરણ કરતા અને તેનાથી પણ વધુ તેની પાતળી સુરાહીદાર લાંબી ગરદનના ઝટકા તમારા હૃદયને ઝટકા આપતા. કુદરતે કેટલી કલા ભરી દીધી હતી આ છોકરીમાં...

જીવનસાથી તરીકે એકદમ પરફેક્ટ

તમે મનોમન વિચારતા.

પણ જ્યારે તમે જાણ્યું કે તમારા બે વચ્ચે આર્થિક દીવાલ જમીનથી આકાશ સુધી ફેલાયેલી છે અને સુજાતાના ડેડીની ગણના શહેરના પાંચ ટોપ માલેતુજારોમાં થાય છે ત્યારે તમે તમારી સપનાની પાંખો સંકોરી લીધી. આમ તો તમે પણ હૅન્ડસમ જ હતા અને આકર્ષક વ્યક્તિત્વના માલિક હતા, પરંતુ તમને ખબર હતી દુનિયાદારી નગદ નારાયણથી ચાલે છે અને તમે હતા ઠન ઠન ગોપાલ.

આમ પણ તમે અનુભવ્યું હતું કે સંગીતા તમને ફક્ત એક મિત્ર તરીકે જુએ છે. ખાસ મિત્ર તરીકે....બીજું કંઈ નહીં.

**સુજાતા જોડે તમારા એરેન્જ મેરેજ હતા. તે પણ સુંદર હતી અને તેના મોં પર ચમકતી શાલીનતા અને તેની ભાવવાહી આંખો અને નિર્મળ હાસ્યએ તમને જીતી લીધા હતા.**

ખેર... પણ તમે મનોમન નક્કી કરી લીધું હતું કે પત્ની તો સંગીતા નહીં તો સંગીતા જેવી જ...

પછી તો તમે સી.એ. થયા અને સંગીતા પણ કોઈ ધનકુબેરને પરણીને કલકત્તા બાજુ સેટલ થઈ ગઈ. ત્યાર બાદ સંગીતા જોડે તમારે કોઈ સંપર્ક રહ્યો ન હતો.

સુજાતા જોડે તમારા એરેન્જ મેરેજ હતા. તે પણ સુંદર હતી અને તેના મોં પર ચમકતી શાલીનતા અને તેની ભાવવાહી આંખો અને નિર્મળ હાસ્યએ તમને જીતી લીધા હતા. તે ખૂબસૂરત તો હતી જ, પણ હા પાડતા પહેલાં તમે તેની ગરદન પર પણ નજર ફેરવી. એવી જ પાતળી લાંબી સુરાહીદાર ગરદન.

પછી તો તમારા તેની સાથે લગ્ન થઈ ગયા અને સુજાતાએ તમને, તમારા કુટુંબને તથા દરેક વ્યવહારની જવાબદારી ઉપાડી લીધી.

પણ હંમેશાં તમે સુજાતામાં સંગીતાને શોધી રહ્યા. તમારા જહેનમાં એ ડ્રીમ ગર્લના કબજાથી તમે સુજાતાને સુજાતા તરીકે સ્વીકારી જ ન શક્યા.

પછી તમે આરંભી સુજાતાને સુજાતામાંથી સંગીતા બનાવવાની કવાયત...

શરૂઆતમાં તે પણ રસથી ભરેલ હતી. મધુર અવાજે ફિલ્મી ગીતો ગાતી ત્યારે તેનો પાતળી ગરદનમાં થઈને હોઠ દ્વારા નીકળતો મધુર અવાજ... તમે એ ગરદનને તાકી રહેતાં, પરંતુ ધીમે ધીમે...

તમે ઘણીવાર નવી કવિતાઓ લખતાં અને તેને સંભળાવવાની કોશિશ કરતાં, પણ...

મમ્મીને જમવાનો ટાઇમ થઈ ગયો છે, અત્યારે નહીં, પછી... તે તેની લાચારી વ્યક્ત કરતી અને એક પ્રેમીને ચીડ ચડતી.

ક્યારેક કોઈ પુસ્તક વિષે ચર્ચા કરવાની તમે કોશિશ કરતા ત્યારે... આજે નહીં, આજે કેટલા મહેમાન જમવા આવવાના છે, મારે તૈયારી કરવાની છે.

અથવા તો અથાણા મસાલાની સિઝનમાં નવરી જ પડતી નથી. આજે નહીં કાલે.

અને કાલે તમારો મૂડ મરી જતો. અનરોમેન્ટિક થતી જતી હતી તે. કુટુંબ સિવાય પણ કોઈ જિંદગી છે તે પત્ની ભૂલતી જતી હતી. જરાય બેલેન્સ નથી કરતી, સુજાતા પતિના શોખમાં રસ ન લેવાની એ ગંભીર બેદરકારી કરી રહી હતી. બહુ મોટો ગુનો હતો સુજાતાનો...

તમને કાયમ અફસોસ રહેતો કે તે તમારી ડ્રીમ ગર્લ સાબિત ન થઈ.

‘ચાલ સુજાતા, કેવો મસ્ત વરસાદ આવે છે, આપણે પલળીએ.’ રસિક પ્રેમી બોલતો.

‘ના બાબા, વંશ પણ આપણી સાથે થાય અને તેને શરદી થઈ જાય. રેવા દો.’

આની જગ્યાએ સંગીતા હોય તો... તમારાથી સરખામણી થઈ જતી... એક આકાર પત્નીની બાજુમાં ગોઠવાઈ જતો અને એ રેશમ પાસે તમને બીજો આકાર ઝાંખો થતો લાગતો.

કંઈક ખૂટતું હતું જિંદગીમાં... જાણે તડકા વિનાની દાલ ફાય. હવે તો તમે પણ આવા પ્રયત્નો કરવાના મૂકી દીધા હતા. તેમાંય વંશના જન્મ પછી તો તે વધુ બિઝી થઈ ગઈ હતી. પોતાની જાત માટે સમય નહોતી કાઢી શકતી. શરીર પરની ચરબી અને ગરદનની આસપાસ પણ થોડી ચરબી...

જોકે ગૃહિણી તરીકે પરફેક્ટ સુજાતાના

બધાં વખાણ કરતા. મમ્મી-પપ્પા ખુશ હતાં.

પણ પરાગ... તમારે એક ગૃહિણી સાથે એક પ્રિયતમા પણ જોઈતી હતી. તમને છેલછબીલી, રોમેન્ટિક કાલિદાસની નાયિકા જેવી જીવનસાથી જોઈતી હતી... સંગીતા જેવી...

ઑફિસ આવી અને તમારી વિચાર શૃંખલા તૂટી.

ઑફિસે પહોંચી અને તમારે કામમાં ડૂબી જવાનું હતું, પણ તમે ડૂબી શક્યા નહીં. તમે ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ હતા અને ધીકતી પ્રેક્ટિસ હતી. કામ યંત્રવત્ થતું હતું, પણ આજે કામમાં ધ્યાન લાગતું નહોતું. ક્લાયન્ટ્સ આવતા હતા જતા હતા, પણ વારંવાર ઘડિયાળ તરફ જોઈ લેતા હતા તમે...

પરાગ, સમય તો એ જ ગતિએ ચાલતો હતો, તમે જરાક ઉતાવળા થયા હતા, સમયની પહેલાં દોડવા...

બરાબર છમાં પાંચે તમે ટિંકટોક રેસ્ટોરન્ટમાં હતા. ખાસ કોઈ હતું નહીં. તમે ખૂણાની એવી જગ્યા પસંદ કરી કે જ્યાંથી એન્ટ્રન્સ સીધું દેખાય. ગ્લાસના દરવાજામાંથી જેવી પ્રવેશે કે મન ભરીને જોઈ લેવી છે સંગીને. સાંભળ્યું છે કે તેના હસબન્ડ બહુ મોટા ડાયમન્ડના વેપારી છે અને કરોડોમાં રમે છે. કેટલી વાત કરવી છે સંગીતા સાથે

**સુજાતા આના કરતાં તો ઘણી પાતળી અને નાજુક લાગે. તેનાથી તુલના થઈ ગઈ. મેકઅપના થર જાણે પોપડા નીકળેલ ભીંત ઉપરના સિમેન્ટના લીંપણ જેવા લાગતા હતા.**

અને કેટલું પૂછવું છે તેને... બસ, દસ વર્ષની તરસ જાણે છીપાવવી છે. તમે લખેલી કવિતાઓની ડાયરી પણ તમે જોડે લીધી હતી તથા તમે વાંચેલ સારા પુસ્તકોની યાદી પણ તમે બનાવી હતી. બસ, આજ કી શામ અફ્રો જામ સંગીતા કે નામ...

'હાય...'

અને તમે ઝબકી ગયા.

અરે ડ્રીમ ગર્લના વિચારમાં 'ને વિચારમાં તે ક્યારે દરવાજામાંથી અંદર આવી અને તમારા ટેબલ સુધી પહોંચી ગઈ, તમને ધ્યાન જ ન રહ્યું. તમે સંગી સામે જોયું.

અને તમે જોતા જ રહી ગયા. હા, એ સંગીતા જ હતી પણ... કોઠી જેવું ગોળમટોળ બદન અને ઉપર ચુસ્ત જીન્સ પેન્ટ અને ટીશર્ટ... નાગિન જેવા ચોટલાને બદલે કાબરચીતરા બોયકટ કે જેમાં ગોલ્ડન કલરનો હેર કલર... મારકણી આંખો પર ચરબીનો થર અને ગરદન...

ગરદન તો દેખાતી નહોતી. ધડ ઉપર સીધેસીધું માથું ગોઠવી દીધું હોય એમ ગરદનની બાદબાકી થઈ ગઈ હતી.

આ... આ... સંગી હતી? તમે આઘાત મિશ્રિત વિસ્ફારિત નજરે સંગીને જોઈ રહ્યા.

નાઈન ઈલેવનની દુર્ઘટનાથી પણ વધુ આઘાતજનક દુર્ઘટના બની હોઈ તેવું તમારું મોં થઈ ગયું.

'યાર બેસવાનું પણ નહીં કહે?' હસતાં હસતાં પોતાની મેળે જ ખુરશી ખેંચી અને ભફ દઈને તે બેસી પડી.

'કેટલી ગરમી પડે છે.' પર્સમાંથી રૂમાલ કાઢીને તેણે મોં પર ફેરવતાં કહ્યું.

'કેમ મૂંગો થઈ ગયો છે? કંઈક બોલો તો ખરા..'

હવે તમને યાદ આવ્યું કે આઘાતમાં તમે એક પણ શબ્દ બોલ્યા નથી.

'કેટલાં વર્ષે જોઈ તને?' તમે માંડ માંડ આટલું બોલી શક્યા. જાણે ગળું સુકાતું હતું.

'ઘણા વખતે મળ્યા, નહીં?' પાણીનો ગ્લાસ ઉઠાવતા તે બોલી. સ્પેના મઘમઘાટ વચ્ચે તમે તેની કાયાની સોડમ શોધતા હતા... પણ ન મળી.

'આઠ વર્ષ અને દસ મહિના' તમે પઢાવેલ પોપટની જેમ સપાટ અવાજે બોલી

આ અઠવાડિયાની

**દસ બેસ્ટ સેલર બુક્સ**

"અભિયાન"ના વાચકો માટે ખાસ ઓફર

**આ કૂપન બતાવો અને દરેક પુસ્તક ઉપર ૨૦% ડિસ્કાઉન્ટ મેળવો**

બહારગામ વી.પી.પી.થી પુસ્તકો મોકલી આપીશું. • ફોન ઉપર ઓર્ડર સ્વીકાર્ય

| | | | |
|---|---|---|---|
| ડાર્ક એનર્જી | : સાયન્સ ફિક્શન | અશ્વિન ત્રિવેદી | ₹ ૨૫૦.૦૦ |
| ગુલમર્ગ એસ્ટેટ | : થ્રીલર ફિક્શન | મયુર પટેલ | ₹ ૩૦૦.૦૦ |
| સફર | : નોવેલ | રાઘવજી માધડ | ₹ ૨૭૫.૦૦ |
| ઈન્દ્રાવતી | : નોવેલ | કેશુભાઈ દેસાઈ | ₹ ૨૫૦.૦૦ |
| અવંતિકા | : નોવેલ | અવનિ દેસાઈ જરીવાલા | ₹ ૧૫૦.૦૦ |
| ચેકમેટ | : ફિક્શન | ડૉ. ચિંતન માધુ | ₹ ૨૨૫.૦૦ |
| ધ રેડ ક્રોસ | : નોવેલ | હિરેન દેસાઈ | ₹ ૧૩૫.૦૦ |
| લવની જર્ની | : ફિક્શન | આશિષ સુરાણી | ₹ ૨૭૫.૦૦ |
| દાસ્તાન અને ડાહપન | : ૬૦ ડિફરન્ટ સ્ટોરીઝ | અંકિત દેસાઈ | ₹ ૨૦૦.૦૦ |
| રસીલી રહસ્યકથાઓ | : ૧૪ રહસ્યકથાઓનો ખજાનો | પ્રિયવદન દેસાઈ | ₹ ૨૫૦.૦૦ |

**નટરાજ બુક સેન્ટર** : ૧૦, નેશનલ ચેમ્બર્સ, સિટીગોલ્ડ મલ્ટીપ્લેક્સ લેન, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯ વોટ્સએપ : ૦૮૩૪૭૯-૬૧૨૯૯ ફોન નં. ૦૭૯-૨૬૫૮૭૯૩૦

**પોકેટ બુક સેન્ટર** : અમદાવાદ. ફોન નં. ૦૭૯-૨૫૫૦૮૭૩૨ Email : natraj1963@gmail.com, www.booksforyou.co.in

ગયા.

'ઓહો..તને તો મહિના સહિત યાદ છે?' ખડખડાટ હસી પડતાં તે બોલી...

'શું કરે છે યાર... તું તો બહુ મોટો ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ થઈ ગયો છે ને કઈ? તારા બૈરી છોકરા વિશે તો કંઈ કહે..'

'પત્નીનું નામ સુજાતા છે અને એક દીકરો છે, છ વર્ષનો... વંશ.' વંશનું નામ બોલતા જાણે તમારું પિતૃ હૃદય પુલકિત બની ગયું.

'વાઉ, મારે પણ એક ડૉટર છે, જૂઈ. અસ્સલ મારા જેવી લાગે, પણ જિદ્દી તો એના ડેડી જેવી. એના ડેડી પણ તેને બહુ માથે ચડાવે છે.'

આવી ફાલતુ ઘરેલુ વાત કરવા ભેગા મળ્યા છીએ... તમે મનોમન બબડ્યા.

'કૂક છે, સર્વન્ટ્સ છે અને મસ્ત મજાની લાઈફ છે. તારે?' તેણે તમને પ્રશ્ન કર્યો.

'સર્વન્ટ્સ છે, પણ રસોઈ તો મારી પત્ની જ બનાવે છે.' તમે પણ વાતોમાં જાણે ઘસડાયા.

'ઈટ ઈઝ ગુડ.' સસ્મિત તે બોલી.

'મારા હસબન્ડનું નામ સાગર છે. કલકત્તામાં ડાયમન્ડ કિંગ ગણાય. ફૂડી છે. એને અમુક વસ્તુ તો મારા હાથની જ ભાવે એટલે હું જ બનાવી આપું. તેને ગમે કે હું પાર્ટીઓમાં જઉં, જલસા કરું, શોપિંગ કરું. યુ સી, તેણે મને સમજાવ્યું કે લાઈફ એન્જોય કર અને આપણે બંદાએ પણ એ સ્વીકારી લીધું છે. સો જસ્ટ એન્જોઈન્ગ લાઈફ.'

તે હસતી હતી ત્યારે તેના ફૂલેલા ગાલને કારણે આંખો વધુ ઝીણી થઈ જતી હતી... કંઈક ભદ્દો ચહેરો લાગતો હતો.

સુજાતા આના કરતાં તો ઘણી પાતળી અને નાજુક લાગે.

તેનાથી તુલના થઈ ગઈ.

મેકઅપના થર જાણે પોપડા નીકળેલ ભીંત ઉપરના સિમેન્ટના લીંપણ જેવા લાગતા હતા. એના કરતાં તો સુજાતાની મેકઅપ વિનાની ત્વચા બેશક સુંદર લાગતી હતી.

'હમ્મ... બીજું શું નવું કરે છે સંગી તું..?'

'નવીન? આ મારી ડૉટર, મારા રિલેટિવ્ઝ અને મારા હસબન્ડમાંથી ટાઈમ જ ક્યાં રહે છે યાર... તને ખબર છે અમારું ફ્રેન્ડ સર્કલ પણ ઘણુ મોટું છે. બધાને ઘરે આવવા જવાનું પાર્ટી પિકનિક, મારા સસરાનું સમાજમાં મોટું નામ એટલે અમારે રિલેશન પણ ઘણા, એટલે એટલાં સગાંવહાલાં અમારા ઘરે આવતાં હોય એ બધાને એન્ટરટેઈન કરવાના... આ જ મારું નવીન.'

વાળને એક ઝટકો મારીને પાછળ ફેંકતા તે બોલી.

'હમ્મ' તમે સ્વસ્થ થવાની કોશિશ કરવા લાગ્યા.

કૉલ્ડ કૉફી અને બ્રેડટોસ્ટનો ઓર્ડર તેણે પહેલાં જ આપી દીધો હતો. સંગીની ચોઈસ.

'સંગી તારો કવિતાઓનો શોખ..?'

તમે ડૂબતા અવાજે બોલ્યા.

'ઓહ યસ, હું કવિતાઓ લખતી નહીં..? કેવું બાલિશ? યાર કેવી ઉંમર હતી હેં... કંઈક અગડમબગડમ લખતાં, જેને આપણે કવિતા કહેતાં.'

તમને લાગ્યું તમારી સામે બેઠેલી સ્ત્રી એ સંગી નહીં, પણ કોઈ બીજું જ છે. તમારી જાણ બહાર તેની બાજુમાં ક્ષણિક એક આકૃતિ આવીને ઊભી રહી ગઈ

તેના બોલવામાં જાણે એના જ માટે ઉપાલંભ હતો.

તમે ખિસ્સામાં તમારી કવિતાઓ પર હાથ ફેરવ્યો.

'તારો વાંચવાનો શોખ...' તમે તરણુ પકડવાની કોશિશ કરી.

'વાંચવાનો? નો યાર, સાચું કહું, આ બધું નવરા માણસનું કામ. પરાગ, આવો કોઈ ટાઈમ મળતો પણ નથી અને હવે એવી બાબતોથી કંટાળો પણ આવે છે. લાંબી લાંબી નોવેલ હાથમાં લેવાનું મન પણ થતું નથી. થોડી કુટુંબની જવાબદારી, પતિ, દીકરી પતિનું ફેમિલી સોશિયલ રિલેશન્સ... ક્યાં સમય જતો રહે છે ખબર પડતી નથી.'

તદ્દન સ્વાભાવિક અવાજે બ્રેડ ટોસ્ટનો ટુકડો મોંમાં મૂકતાં તે બોલી.

'તમને લાગ્યું તમારી સામે બેઠેલી સ્ત્રી એ સંગી નહીં, પણ કોઈ બીજું જ છે. તમારી જાણ બહાર તેની બાજુમાં ક્ષણિક એક આકૃતિ આવીને ઊભી રહી ગઈ.

તમે હવે રીતસર ડૂબી ગયા. શબ્દો ગળામાં જ અટકી ગયા હતા. સોસ પડતો હોય તેમ તમે આખો ગ્લાસ પાણીનો ગટગટાવી ગયા.

કૉલ્ડ કૉફી અને બ્રેડ ટોસ્ટને ન્યાય અપાતો રહ્યો અને વાતો થતી રહી. એકધારી બોલતી હતી સંગી... તેના પતિ, તેની લેડીઝ ક્લબ, તેની રોયલ જીવનશૈલી, તેની જવાબદારીઓ વગેરેની વાતો કરતી હતી. કોણ જાણે પણ હવે તમને શેમાંય રસ રહ્યો ન હતો. તમને એક વાત ખટકી કે તેણે તમારા બ્લેક ડ્રેસિંગના વખાણ ન કર્યા કે ના કૉલેજ લાઈફ યાદ કરી. તે તો તેની દુનિયામાં મસ્ત હતી. એક સરેરાશ સ્ત્રી દેખાતી હતી, આ જ તેની સંગીતા...? તેનું પેલું ચુંબકીય તત્ત્વ ક્યાં ગાયબ હતું? ક્યારે સંગીમાંથી સંગીતા થઈ ગયું તેની ખબર પડી નહીં...

'સંગીતા, તારું કથકનું હજુ ચાલે છે?' બ્રેડ ટોસ્ટનો ટુકડો મોંમાં મૂકતાં તમે બોલ્યા.

'અરે યાર, આ બક્સમ બૉડી પછી કશું સારું લાગે...? અને હવે મન પણ થતું નથી. હા, વેસ્ટર્ન ડાન્સ શીખી લીધો છે અને આઈ એમ એન્જોઈંગ...'

સંગીતાનો ફોન રણક્યો.

'યસ યસ, જસ્ટ કમિંગ.' કહી તેણે ફોન મૂક્યો.

'સાડાસાત થઈ ગયા. ચાલ હું નીકળું. હજુ મારે પાર્લરમાં પણ જવાનું છે. ટ્રાય કરીશ પરમ દિવસે નીકળતા પહેલાં તને મળી શકાય તો...'

પણ તમારા ચહેરા પર કોઈ ઉત્સાહ નહોતો. તમે તેની સામે તાકી રહ્યા. બાજુમાં જ એક આકૃતિ આવીને ઊભી રહી ગઈ, પણ આ વખતે આકૃતિ ઝાંખી પડવામાં ઊંધુંચત્તું થઈ ગયું.

કાશ, ન મળ્યાં હોત તો... એક વિચાર ઝબક્યો. યંત્રવત્ શેકહેન્ડ થયું અને પર્સ ખભે ભરાવી બાય કરતાં સંગીતા નીકળી ગઈ. દૂર જતી કોઠી જેવી સંગીતાની આકૃતિ ધીમે-ધીમે ઝાંખી થવા લાગી... નજરથી અને... થોડી ક્ષણો તમે એમને એમ બેઠા રહ્યા. પછી તમે મોબાઈલ લગાડ્યો.

'સુજાતા હમણા ઘરે આવું છું. દાળ-ઢોકળી બનાવજે. આપણે બંને સાથે જમીશું.' ■

ઠાકરશી ચા

SINCE 1967

रक्षा बंधन का पर्व,
हे एक प्यारा सा एहसास...
ये रिश्ता है कुछ खास

# SEASONS Tea

www.thakarshitea.com +91 97278 13041

Pioneer in spices since 60 years

JHAVERI's MAST !

Desh ka Swad

Sambhar Masala

Available in 50g, 100g & 1kg (Jar)

jspl JHAVERI SPICES PVT. LTD.

Email: info@mastspices.com | Call 1 800-313-3424 | www.mastspices.com

Now Available on amazon & Flipkart

R.No. MNW/280/2021-23 VALID UP TO 31-12-2023 RNI NO. 4384/86 LICENCE TO Tech/RO/AHD/LPWP/Misc./2021-23 POST AT PSO, AHD-380 002 ON SATURDAY 28-08-2021. PUBLISHED EVERY SATURDAY FROM:- SAMBHAAV MEDIA LTD. OPP CHIEF JUSTICE BUNGLOW AHD-380015